Приспичило съесть огурец... С чего бы это? стр. 6

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№23 (629) 2020

Умные очки измерят температуру

стр. 2

Дома построят на Луне

стр. 7

www.aybolit.ru

16+

УНИКАЛЬНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА!

«Добрый день! Меня зовут Светлана, мне 63 года. Я не могу молчать! Дело в том, что мне очень повезло и я спешу поделиться со всеми, с кем могу, потому что это действительно чудо. Но обо всем по порядку. К 55 году жизни у меня болели ноги, часто была одышка, кружилась голова. Головные боли посещали минимум раз в неделю, ночью я постоянно крутилась и по утрам чувствовала себя ужасно. А рядом муж – после инсульта. Казалось, жизнь закончилась. И вот оно – свет в конце тоннеля: на глаза попалась статья об академике Борисе Болотове и его Бальзаме. Решила попробовать. Заказала. Скажу вам, это просто чудо! Я так рада. У меня уже ничего не болит, я каждый день встречаю с радостью. Мужа на ноги поставила тоже с помощью Бальзама Болотова. Советую этот чудо-Бальзам всем-всем. В общем, не сомневайтесь. Это средство совсем недорогое, зато сколько счастья приносит.»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:

- ✓ Для нормализации работы всего желудочно-кишечного тракта, ликвидирует запоры, избавляет от изжоги.
- ✓ Для нормализации содержания сахара в крови и улучшения работы сердечно-сосудистой системы.
- ✓ Для повышения иммунитета организма.
- ✓ Для расщепления старых и больных клеток, а также клеток болезнетворных организмов.
- ✓ Для общего омоложения и оздоровления организма.

250 ml 1190 руб

500 ml 1640 руб

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Березовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БЕСПОКОЯТ СУСТАВЫ?

НОВЕЙШИЙ, УСИЛЕННЫЙ, НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС "Огненный Корень - Надежные Суставы"

от Алтайского производителя "Здоровая Семья". Разработан специально для опорно-двигательного аппарата, из природного сырья, наивысшего качества

ТОЛЬКО В НОЯБРЕ

Получите 2 упаковки СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

Успейте заказать по номеру:

8-800-301-67-68 (звонок по России бесплатный)

ВАШ ПРОМОКОД: 2155

WWW.ZS-ALTAY.RU

ИП Кузьмин Елена Владимировна ОГРНИП 316645100057729 ИНН 643201810877

SOS: COVID-19

Появились симптомы инфекции. Без паники!

Очень важно соблюдать некоторые правила.

1 Контролируйте частоту дыхательных движений в минуту. Один цикл — это вдох + выдох. Замерять обязательно должен другой человек, когда вы находитесь в покое, то есть сидите или лежите. Норма для взрослого — 12-24 вдохов-выдохов в минуту.

2 Контролируйте температуру 2-3 раза в день. Вирус поражает и нервную систему, в том числе центр терморегуляции, поэтому могут быть перепады температуры.

3 Для этого заболевания характерно понижение температуры тела до 35°С, а потом повышение до 37-37,8°С в течение дня. Не бойтесь, это нормально. При COVID-19, так же как при других вирусных и бактериальных инфекциях, повышенная температура — это благо. Так организм отвечает на вторжение врага — вируса или бактерии.

4 При температуре выше 37,0-38,0°С активизируется иммунная система. Начинают вырабатываться белки, которые убивают вирусы. Поэтому врачи и ученые настоятельно рекомендуют терпеть повышенную температуру и сильно не беспокоиться до цифр 39,1.

5 Измеряйте пульс 2-3 раза в день и записывайте свои симптомы, а также показатели частоты дыхания, температуру и пульс. Эти записи покажите своему участковому врачу.

К. М. Мамонова, терапевт, врач высшей категории

НИЧТО ТАК НЕ СБЛИЖАЕТ ЛЮДЕЙ, КАК СМЕХ И ГРЕХ.

Знаете ли вы, что...

● По запаху пота можно определить тяжелые болезни и даже онкологию. Запах пота у онкобольных похож на запах несвежего мяса. Такой специфический запах, как и неспадающая температура тела, должны заставить вас поспешить к врачу.

● Осенью необходимо менять режим сна, подстраиваясь под сокращение длины светового дня. То есть ложиться пораньше — в 21.00-22.00 и вставать в 6.00-7.00. Человек, которому удается выстроить такой график сна, днем чувствует себя бодрым, работоспособным, с крепкой нервной системой.

● Старые наволочки и хлопковые футболки являются более пригодным материалом для изготовления самодельных масок, чем слишком плотный, через который нельзя нормально дышать. Чтобы понять, из какой ткани можно сделать хорошую маску, посмотрите сквозь нее при ярком свете. Сильно просвечивающаяся тоже не годится.

Новости

Рост человека — причина болезней?

Люди невысокого роста, особенно мужчины с короткими ногами, чаще всего страдают диабетом и сердечными недугами. У высоких людей свои проблемы со здоровьем. Каждые 10 см роста прибавляют риск развития онкологии, особенно рака кожи, почек, молочных желез, яичников и простаты. Немецкие ученые сообщили: причина в том, что высокая скорость деления клеток в большом теле увеличивает риск мутаций, вызывающих рак.

Умные очки измерят температуру

Они работают на расстоянии. Разработаны в Китае всего за два месяца. В сезон эпидемий гриппа и COVID-19 они очень кстати. Первую партию из 1000 очков получили чиновники и учителя. Тепловые очки используют инфракрасный датчик и могут измерять температуру сразу у 200 человек с расстояния трех метров. В отличие от сканирующих станций, которые установлены сейчас в аэропортах, крупных учреждениях и школах, очки компактны, мобильны и не опасны для человека: для измерения температуры тела к ним не нужно приближаться вплотную.

ПРИ СИЛЬНОМ КАШЛЕ, УДУШЬЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ТРАВЫ ГОРИЦВЕТА ЗАЛЕЙТЕ 1/2 СТАКАНА КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПРОЦЕДИТЕ, ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

Почти подвиг ***Работают мастера***

Тяжёлый случай

Пациентке удалили треть печени

Уникальное для Свердловской области оперативное вмешательство по удалению злокачественной опухоли печени 16-летней пациентке провели хирурги областной детской клинической больницы. Лапароскопическая резекция печени длилась около 4 часов. Пациентке удалили 1/3 органа. Решившись на этот шаг, врачи ставили перед собой единственную цель — сохранить девушке жизнь и добиться полного выздоровления. Уральские детские хирурги-онкологи стали одними из первых в стране, кто начал делать резекцию печени у детей. С каждым разом они берутся за более тяжелые и сложные случаи и решаются на удаление, казалось бы, совершенно не операбельных опухолей. Это дает надежду на спасение многих детских жизней. На четвертые сутки после операции девушку выписали домой. Сейчас она находится под наблюдением участкового врача.

Кубанские врачи опять отличились

Они пришили скальп и восстановили лицо 36-летней пациентке. Женщина получила травму на производстве. Ее волосы затянуло в механизм станка и оторвало вместе со скальпом. Пострадавшая лишилась кожи от затылка до верхних век, переносицы и частично щек. При этом кость черепа полностью обнажилась. Несчастную оперировали в Краевой клинической больнице №1 им. С. В. Очаповского.

Несмотря на большую кровопотерю и тяжелую травму, состояние больной удалось стабилизировать. Врачи собрали консилиум, чтобы решить, как закрыть огромную рану головы. Проблема в том, что на обнаженную кость черепа невозможно пересадить кожу. Для такой нетипичной ситуации ожоговый хирург Сергей Богданов предложил революционную методику. Он и его команда аккуратно сняли с поверхности кости черепа слой толщиной 1-1,5 мм, тем самым получив доступ к кровоснабжаемому слою. Уже на него хирурги пересадили кожные трансплантаты. Дефект на лбу, щеках, верхних веках закрыли одним полнослойным лоскутом кожи. Затем на прооперированную область наложили вакуумную повязку. Спустя неделю после операции стало понятно, что кожа благополучно прижилась. В настоящее время женщина готовится к выписке.

Кошмарики

Двое суток наедине с морем

31-летнего Павла носило по волнам уже двое суток, а проходящие мимо корабли словно не замечали его.

Павел занимался дайвингом в Японском море у берегов острова Русский в Приморском крае. Нырял с катера в 200 м от берега. Во время одного из погружений мужчина попал в сильное подводное течение, и его стремительно утащило от катера. Дайвер пропал. Двое суток мужчину искали спасатели и волонтеры. Запускали квадрокоптеры, выходили в море на катерах. Даже собрали 100 тысяч рублей на аренду вертолета, чтобы искать с воздуха. Но все напрасно... Как может выжить человек в холодном море, без еды и воды? На вторые сутки надежда почти пропала. Кто-то уже начал говорить, что пора сворачивать спасательную операцию. Родные Павла — жена, двое детей, мама — умоляли продолжать поиски. Они верили в чудо, и оно случилось!

Рано утром моряки судна «Тигр-2» заметили человека в воде. Это был Павел. Его подняли на борт, обогрели, оказали первую медицинскую помощь. Мужчина чувствовал себя нормально, только горло сорвал. Он двое суток пытался докричаться до моряков на судах. Мимо Павла прошло 12 судов, а на палубе — ни единой живой души. Счастливым оказалось 13-е судно. По словам Павла, на плаву его держали только мысли о жене и детях...

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Актуально

Пить ли при простуде горячее молоко?

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО КРУЖКА МОЛОКА С МЕДОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ — ПЕРВОЕ СРЕДСТВО ПРИ ПРОСТУДЕ. НО...

И это народное средство может навредить. Теплый коктейль из молока, меда и сливочного масла приносит облегчение, если горло воспаленное, есть ощущение царапанья. Такой напиток хорошо справляется с симптомами простуды на ранних стадиях, не дает болезни развиваться. Но при кашле и насморке молоко очень нежелательный продукт. А все потому, что оно усиливает образование слизи, которой и без того достаточно вырабатывается в бронхах. То есть кашель и насморк будут мучить дольше, чем обычно.

Если врач поставил диагноз острый тонзиллит (ангина), о молоке тоже лучше забыть. Горячее молоко еще больше травмирует больное горло. В таком случае лучше выпить теплый чай без сахара, теплую щелочную минералку (без газа!). А малиновое или черносмородиновое варенье с большим количеством сахара замените подогретой до 38°С водой, подкисленной лимонным соком. Почему нельзя налегать на сладкие варенья? Потому что после вброса в кровь инсулина неизбежно наступает его недостаток. Проявляется это усталостью, сонливостью и бодрости не добавляет при и так плохом самочувствии. Во время болезни в сутки старайтесь пить больше жидкости (если ваши почки не возражают). Воду можно заменить отварами листьев земляники, смородины и малины, цветков липы, ромашки. К травяному отвару можно добавить пару зерен кардамона, бутонов гвоздики, молотый имбирь или кусочек свежего корня. Также полезны клюквенный и облепиховый морсы, разведенные водой (1:1).

P. S. Молоко нельзя пить, если повышен уровень инсулина, при фосфатных камнях в почках.

На приёме у терапевта

НАШ ТЕРАПЕВТ СРАЗУ НАЗНАЧАЕТ АНТИБИОТИКИ...

Как только появились первые симптомы простуды, так и пью. Это правильно?

Лариса Полунина, Ростовская обл.

Если это просто насморк, нет зеленых выделений из носа, а в горле — налета, то смысла в антибиотиках нет. Они нужны, когда из носа появляются буро-зеленые выделения, а также если человек выкашливает желтовато-коричневатую слизь. Обычно антибиотики назначаются где-то на четвертый день, если три дня держится высокая температура. Были случаи заболевания ОРВИ, при которых пациенты температурили пять и больше дней. Это опасно и может указывать на воспаление сердечной мышцы, которое пока не проявилось.

ПОСЛЕ ГРИППА — ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ

Брат в прошлом году переболел гриппом. Потом кардиограмма показала, что у него проблемы с сердцем. Их мог вызвать вирус?

Полина Селивановна Ардышева, Удмуртия

Увы, кроме бронхов и легких вирус гриппа нередко поражает сердце: возникают миокардит, перикардит. А если инфекция попадет в головной мозг, то может вызвать отечность мозговых тканей и спровоцировать развитие менингита или энцефалита. И почки тоже могут пострадать. Но редко, ведь почка состоит из паренхиматозной ткани. А к вирусу более чувствительна мышечная ткань, поэтому мышца нередко воспаляется — возникает миозит.

Я вынуждена ходить на работу с температурой

Как избежать осложнений, если не удается спокойно отлежаться?

Тамила Лях, Иркутск

Болеть на ногах придется дольше, повышается и риск осложнений. Но если вынуждены идти на работу, следите за температурой тела: она не должна превышать 38 градусов. Не перемерзайте, не выскакивайте на улицу в легкой одежде. Чаще мойте руки с мылом. Не забывайте много пить. Чтобы воспаление не «сползло» из носоглотки ниже, в бронхи, заваривайте и пейте грудной сбор. Можно готовить отвары из солодки, мать-и-мачехи, ромашки, а также подорожника, фиалки трехцветной. Хорошо помогают любимые нашими бабушками чаи с малиной и калиной. Старайтесь грамотно облегчить симптомы. При насморке увлажняйте слизистую с помощью солевых растворов. А когда нос сильно заложен, используйте сосудосуживающие капли, но не дольше 5 дней. Важно хорошо дышать, чтобы воздух, который идет через носовые ходы, согревался. Если больной дышит через рот, то у него может развиться тонзиллит, а из-за присоединения бактериальной инфекции — ангина. Унять боль в горле помогут противовоспалительные леденцы и спреи. Старайтесь хорошо высыпаться.

С. К. Краснова, терапевт, врач II категории

Пригодится

■ НАЧАЛАСЬ ИЗЖОГА? МЕДЛЕННО СЪЕШЬТЕ ОДНО ЯБЛОКО, ОЧИЩЕННОЕ ОТ КОЖУРЫ.

■ ОТ ЗАПОРОВ. МЕЛКО ПОРЕЖЬТЕ 2 ЯБЛОКА И ПРОВАРИТЕ В СМЕСИ МОЛОКА (1 СТАКАН) И ВОДЫ (1/2 СТАКАНА) ДО МЯГКОСТИ. НАСТОЙ ВЫПЕЙТЕ, ЯБЛОКИ СЪЕШЬТЕ НАТОЩАК ЗА ПОЛЧАСА ДО ЗАВТРАКА.

■ ВЯЛО РАБОТАЕТ КИШЕЧНИК? СЪЕДАЙТЕ ПО 1-2 ЯБЛОКА ВМЕСТЕ С КОЖУРОЙ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ.

Сам себе доктор

■ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ДЕСЕН 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ЦЕЛЫХ СЕМЯН АЙВЫ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ ТЕПЛОЙ ВОДЫ. НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ. ИЗ СЛИЗИСТОГО НАСТОЯ ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ.

■ У ВАС ПАРОДОНТОЗ? ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ КОРЫ АЙВЫ СТАКАНОМ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 30 МИНУТ. ОТВАР ОСТУДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ РОТ.

SOS! COVID: не упусти время

Когда нужен стационар

Госпитализируют и обследуют на коронавирус (ПЦР и КТ легких) только тяжелых больных. Лежат они в реанимационных палатах. Как правило, в стационарной помощи нуждаются только 20% зараженных.

Поводом для беспокойства и для обращения за медицинской помощью являются такие симптомы.

1 Тяжелая одышка — ощущение нехватки воздуха. Частота дыхательных движений — более 24 циклов в минуту. Легкой одышкой считается та, которая не мешает подниматься по лестнице на один или два пролета или быстро ходить, заниматься домашней работой. Умеренная одышка заставляет делать паузы для отдыха при подъеме по лестнице и мешает выполнять легкие домашние дела. Тяжелая одышка возникает в состоянии покоя. Пациент с трудом говорит целые предложения. Нет сил умываться или одеваться....

2 Высокая температура: 39°С и выше, которая не снижается на фоне приема жаропонижающих и сохраняется более 7 дней. Это серьезный повод для госпитализации больного.

3 Снижение уровня насыщения крови кислородом. Измеряется он с помощью пульсового оксиметра — небольшого прибора, который надевают на указательный или средний палец руки. Уровень насыщения крови кислородом 94% и ниже? Значит, легкие не справляются со своей функцией и больному нужна кислородная поддержка в стационаре.

4 Совсем плохо, если у больного нарушается сознание. Появилась заторможенность, он плохо ориентируется в пространстве и времени.

5 Снижение или резкое повышение артериального давления: ниже 90 мм рт. ст. или 220 мм рт. ст. и выше и учащенный пульс — выше 130 ударов в минуту.

6 Наличие дополнительных факторов риска: возраст 65 лет и выше, сопутствующие сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение, онкозаболевания...

7 Другие тяжелые симптомы: например, нестерпимые головные боли, неукротимая рвота, непрекращающийся понос...

СОЧЕТАНИЕ ДВУХ И БОЛЕЕ ПРИЗНАКОВ УКАЗЫВАЕТ НА НЕОБХОДИМОСТЬ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ. ВЫ ДОЛЖНЫ СООБЩИТЬ О СВОЕМ СОСТОЯНИИ УЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ ИЛИ ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.

Лежим с ковидом, загибаемся... И вдруг так сальца захотелось!..

Перевели меня из реанимации в палату. Лежим вдвоем с одним мужиком. Загибаемся на соседних койках. И вот сосед говорит, мол, хочется свежесоленого сальца с прослойками и зеленого лучка с черным ржаным хлебушком. И холодной водочки, хотя бы сто граммов. Потом позвонил куда-то, и, представьте, спустя полтора часа нам все это доставили в красную зону! В полночь! Медсестра сама принесла. И напутствовала сквозь респиратор, что удушит нас голыми руками, если после водочки начнем искать приключения. Как же мы кайфанули! Чтобы это понять, надо в реанимации поваляться. Какие приключения? Мы и не искали... Лежали, тянули водочку по граммульке, хрустели лучком и вспоминали все лучшее... До сих пор удивляюсь, как соседу удалось. Спрашивал, а он смеется: «У меня знаешь какие связи!»

Антон Е., Московская обл.

Есть такая болезнь

Брюшная жаба

Почти как инфаркт, только в животе

Проблемы с сосудами кишечника

Живот может болеть не только от несварения, дисбактериоза или обострения хронических болезней внутренних органов. Болевой синдром может вызывать нарушение проходимости сосудов брюшной полости. Для простоты это заболевание называют брюшной жабой. По аналогии с грудной. Но у недуга есть и вполне медицинское наименование — хроническая окклюзия мезентериальных сосудов. Она проявляется вздутием живота, болями и рвотой. Ученые уверены, что к брюшной жабе приводят атеросклероз сосудов, артериит, сдавливание артерии диафрагмой, нервными сплетениями или фиброзными тяжами.

У здоровых людей кровь свободно поступает по артериям во все части тела, снабжая их кислородом и другими питательными веществами.

Тромбы могут быть и здесь

Избыток холестерина в крови откладывается на внутренней поверхности кровеносных сосудов, образуя атеросклеротические бляшки. Эти бляшки представляют собой комочки, состоящие из смеси жиров, в первую очередь холестерина, и кальция. На поверхности этого нароста начинает формироваться тромб — скопление тромбоцитов и белков крови. Это как плотина на речушке, которая снижает скорость течения воды, позволяет активно разрастаться камышу и осоту. Так вот, тромб не только сужает просвет артерии, от него может оторваться кусочек, который током крови увлекается дальше по сосуду. Он плывет, пока диаметр сосуда не станет настолько маленьким, что тромб застрянет. В этом случае происходит сильнейшее нарушение кровообращения. Кровь попросту перестает поступать в какой-либо орган или его часть, в результате тот оказывается на грани гибели. Столь критическая ситуация встречается при закупорке артерий кишечника или ног, инфаркте почки и селезенки. При повреждении сосудов, питающих сердце, развивается инфаркт, а если атеросклероз поражает артерии, питающие мозг, то многократно возрастает риск инсульта. Проблемы с артериями кишечника оборачиваются брюшной жабой.

НА РАННИХ СТАДИЯХ БРЮШНОЙ ЖАБЫ ПАЦИЕНТАМ РЕКОМЕНДУЮТ ДРОБНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ, А ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА ЛУЧШЕ ВЫПИТЬ ТАБЛЕТКУ НИТРОГЛИЦЕРИНА.

Первые признаки нарушения кровообращения

Процесс закупорки развивается медленно. Идут годы. Но как только просвет артерии сужается более чем наполовину, человек начинает ощущать первые признаки нехватки кровоснабжения ткани или органа. Примерно в течение 2-4 часов после еды возникает достаточно сильная боль в животе. Она мучает долго, сопровождается диареей, вздутием. Голодание прекращает приступы брюшной жабы, но это не выход. Больной и так теряет в весе, поскольку нарушено всасывание в кишечнике, а отказавшись от еды, он еще и обрекает слизистую оболочку кишечника на «ссыхание».

ГОЛОДАНИЕ ПРЕКРАЩАЕТ ПРИСТУПЫ БРЮШНОЙ ЖАБЫ, НО ЭТО НЕ ВЫХОД. БОЛЬНОЙ И ТАК ТЕРЯЕТ В ВЕСЕ, ПОСКОЛЬКУ НАРУШЕНО ВСАСЫВАНИЕ В КИШЕЧНИКЕ.

Тромбоз сосудов зачастую сопровождается острой или хронической ишемией брыжейки, а также развитием ишемического колита. Ишемия брыжейки напрямую связана со снижением кровотока. У таких пациентов имеются запущенные сердечно-сосудистые проблемы, например хроническая сердечная недостаточность или заболевание периферических сосудов. Многие больные, до того как им поставили диагноз брюшная жаба, ранее принимали препараты, вызывающие спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, например дигоксин.

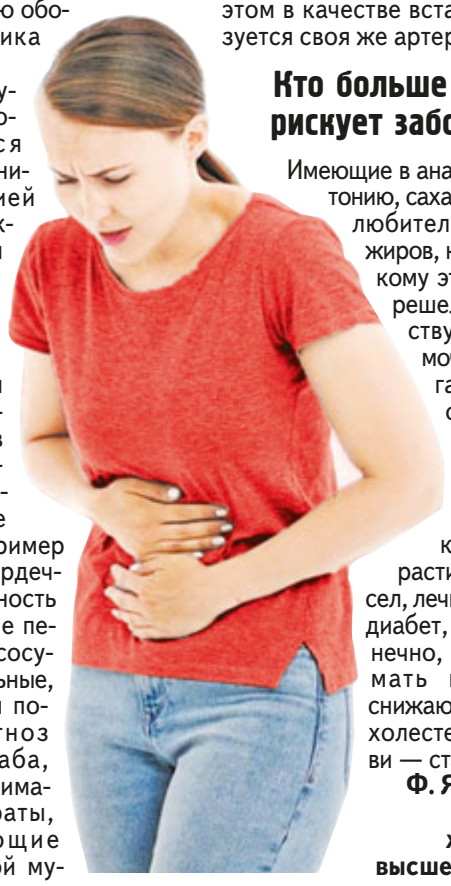
Другие причины брюшной жабы

Они реже приводят к брюшной жабе, и о них заранее известно. Например, после перитонита вполне могут возникнуть фиброзные тяжи и, как следствие, жаба... Для выявления или подтверждения диагноза хирурги прощупывают живот. Если дело плохо, то над пупком чувствуются характерные сосудистые шумы. После этого больным необходимы анализ крови и ангиография. Эти исследования четко укажут на бляшки. Если они есть, нужно подбирать лечение.

Идти на операцию или подождать?

На ранних стадиях брюшной жабы пациентам рекомендуют дробный прием пищи, а во время приступа лучше выпить таблетку нитроглицерина. До еды 3-4 раза в день медики советуют принимать папаверин, а после — «Панзинорм». Это поможет... на время. Раньше или позже больному скажут о необходимости операции.

На сегодняшний день существуют две методики хирургического лечения этого недуга — эндартерэктомия или аортомезентериальное шунтирование аутовеной. Проще говоря, удаление проблемной артерии или вставка обходного сосуда вокруг закупоренного участка. При этом в качестве вставки используется своя же артерия.



Кто больше всего рискует заболеть?

Имеющие в анамнезе гипертонию, сахарный диабет, любители животных жиров, курящие и те, кому этот недуг перешел по наследству. Чтобы помочь своему организму, надо отказаться от сигарет, соблюдать диету с преобладанием клетчатки и растительных масел, лечить сахарный диабет, если он, конечно, есть, принимать препараты, снижающие уровень холестерина в крови — статины.

Ф. Я. Калапкин, сосудистый хирург, врач высшей категории

Подожгу лавровый листик и вдыхаю аромат

Мой дед был травником. Я к нему приезжала на каникулы. Деревенская жизнь казалась мне необычной и привлекательной. А тут еще разные люди к деду за советом приходили. Запомнился один случай. Зима. В сени входит пожилая женщина, закутанная в шаль. Она шепотом что-то спрашивает у деда. Прислушалась... Ага, жалуется, что внучок по ночам плохо спит: «Приехал из города погостить, а головой мается. Сон не идет. Не отдыхает касатик!»

Дед дал ей валерьяновый корень и приказал, чтобы заваривала и внука поила. Еще из железной баночки достал десятка два лавровых листиков. Посоветовал ими дом окуривать. На мой вопрос, зачем это делать, дедушка ответил, что запах лаврового листа успокаивает нервы, улучшает память, дезинфицирует воздух.

Теперь я сама бабушка. Но если заболит голова или вдруг начинается кашель и простуда, подожгу кончик лаврового листа, чтобы немного подымил. Я вдыхаю аромат — всегда помогает.

Ж. Г. Аксенова, Калужская обл.

Стихи наших читателей

Вместе с природой

Беспокойно береза зашумела листвою.
Подошла к ней, прижалась, говорю: «Я с тобою...»
Осень листья срывает и бросает повсюду...
Я с тобою, березка, двадцать лет еще буду.
Это, кажется, много или все-таки мало?
Помню — в детстве цыганка нам с подружкой гадала.
Нет уже той цыганки, мы с подругой не дети.
Все сбылись предсказанья... Я уйду в тридцать третьем?..
Солнце прячется, стынет неуютное небо,
Для синичек в ладони крошки вкусного хлеба,
А для белок — орешки. Буду с ними в ненастье.
Ах, природа, природа... Мое тихое счастье...

Северный гость

Последний летний месяц выбыл.
Он был улыбкой долгой с нами.
А самолеты — словно рыбы,
Что небо трогают губами.
Смешались море, небо, чайки...
Опять вселенная резвится...
Ты улетаешь в летней майке
Один. На Север. Южной птицей...

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Осень — бестия, осень — стерва

Осень странствует по дорогам,
Холодит синих речек вены,
Разливается желтым смогом,
Одуряюще вдохновенным.
Жжет костры, горький дым вдыхая,
Проникает с дождем под куртку.
В кленах пламенно полыхая,
Улыбается — на минутку.
То весельем ворвется в душу —
Золотистая, кружевная,
То безбожно мечты разрушит,
Слишком дерзкая и живая.
Птичьим криком растравит нервы.
Листья в лужах, как кровь закаты...
Осень — бестия, осень — стерва.
Я такой же была когда-то.
Но листва опадет, пожухнет...
Платье сбросит — и что осталось?
Счастье — с мужем пить чай на кухне,
А влюблять в себя — это шалость.

Марина Крутова, врач-реаниматолог, Тверь

СЕНСАЦИЯ! ПРОЩАЙ, ПРОСТАТИТ!
Это должен знать каждый мужчина

Так случилось... Его больше нет! Его больше нет с нами... Он нас покинул... Навсегда... И это лучшее, что он мог сделать! Никто не будет лить по нему слёзы! Его уничтожили лазером и теперь все счастливы!

Да, лазерная техника добралась и до простатита. Причём не в качестве «скальпеля», а как лечебное средство! Просто невероятно, но простатит исцеляется инфракрасным лазером!

И медики не зря решили использовать именно лазер — его способности не просто впечатляют, они потрясают! Лечение простатита и заболеваний мочеполовой системы вышло на новый уровень! И чтобы вылечиться, не надо быть миллионером! Не надо годами мотаться по клиникам. Это великолепная и воодушевляющая новость для всех мужчин и женщин

УГРОЗЫ ПРОСТАТИТА

Наконец-то мы избавимся от гнусно-коварного простатита! Ведь он опасен ещё и тем, что подкрадывается незаметно! Частые посещения туалета не сразу обращают на себя внимание. Но потом нарушается эрекция, возникают боли в паху. И вот уже — здравствуй, хронический простатит во всей красе!

А ведь это почти неизбежно для всех мужчин... Вот жуткая статистика ВОЗ: простатитом болеют 32% мужчин старше 28 лет, 41% мужчин после 40 лет, 55% после 50 лет. В возрасте старше 65 лет практически 75% мужчин имеют уже аденому предстательной железы.

Думаете, само пройдёт? Можете не надеяться! Это не простуда — само не проходит. Лечить надо! И чем раньше, тем лучше!

Но вот беда — при обычной терапии простатит не поддавался полному излечению. Чтобы избежать страданий и рака простаты, приходилось ложиться под нож... Это же просто кошмар какой-то! Такого никому не пожелаешь! А деваться-то некуда! И какое же это счастье, что теперь простатит можно вылечить!

Но почему же простатит был непобедим? Да потому, что лечили и лечат его до сих пор лекарствами, а основной причиной заболеваний простаты (в 90% случаев!) является недостаточное кровоснабжение из-за застоя в органах малого таза. Понятное дело, если нет подвода крови к простате, то и лекарства к ней не попадают. А значит, лечение лекарствами очень малоэффективно! Хоть тоннами таблетки глотай, хоть литрами уколы ставь — не дойдут они до простаты!

Но теперь всё изменилось! Простатит больше не сможет отравлять нашу жизнь! Он больше не будет рушить семьи. Рыцарь на белом коне с лазерным «мечом» — аппаратом «Простамаг» — прикончил простатит навсегда! Этот аппарат лечит все заболевания мочеполовой системы и у мужчин, и у женщин. А лечиться можно дома! Представляете, просто дома! Это же невероятно удобно и комфортно!

НИКАКОГО РИСКА!
Результат или возврат денег!*

НАШЕ СПАСЕНИЕ!

Появление «Простамага» — это сенсация! Да — СЕНСАЦИЯ!!! Проблема кровоснабжения простаты и органов малого таза решена с помощью лазера!

Вот оно, наше мужское спасение! Ну разве это не здорово?! Посещение туалета больше не будет пыткой! Вернувшаяся уверенность в себе сделает жизнь насыщенной и полноценной. Чувствовать себя настоящим мужиком, мачо — это круто! Вернув мужскую силу, вы вернёте не только здоровье, но и уважение к себе, и спокойствие, и любовь. Тогда и все жизненные неурядицы покажутся мелочью и не будут трепать нервы! Жизнь снова будет прекрасна!

ЧТО МОЖЕТ «ПРОСТАМАГ»?

На наших глазах происходят вещи, которые считались невозможными! Современные наука и техника делают то, что ещё вчера было невероятным! Наши врачи открыли «магическую» лечебную длину волны лазера. Изобретение в космической отрасли США монохроматических красных светодиодов позволило создать компактный низкоинтенсивный инфракрасный лечебный лазер. Компьютер с управляющей программой раньше занимал бы целую комнату, а теперь это микрочип! Раньше для записи программ использовали перфокарты и магнитные носители, а теперь — миниатюрную кристаллическую память! Нам повезло! Теперь сказки становятся былью!

Вот так и появился фантастический аппарат «Простамаг». Возможности его огромны!

Вы только посмотрите, что он способен лечить:

- **хронический простатит;**
- **хронический уретрит;**
- **хронический пиелонефрит;**
- **хронический цистит;**
- **хроническое воспаление яичка и придатка;**
- **эректильная дисфункция (импотенция);**
- **снижение способности к зачатию.**

Все болезни мочеполовой системы можно вылечить! И мужчинам, и женщинам! Феноменально! Но как же это возможно? Как получается такой невероятный результат?!

Эффективность «Простамага» объясняется комплексным воздействием на кровообращение в малом тазе тремя самыми действенными из физиотерапевтических возможностей:

- **низкочастотной вибрацией;**
- **магнитным полем;**
- **современной лазерной терапией.**

Комплексное воздействие приводит к взаимоусилению лечебных эффектов. И вот что происходит дальше...

КАК «ПРОСТАМАГ» ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ОРГАНИЗМ?

1. Магнитное поле активирует кровь и лимфу, растворяет сгустки. Увеличивается скорость их потока, улучшается питание клеток и их детоксикация. Меняется структура мембран и внутренняя структура клеток. Это увеличивает скорость химических реакций, активирует работу клеток, усиливает действие лекарств. Магнитное поле увеличивает проникающую способность лазерных лучей.

2. Массаж простаты известен с незапамятных времён, но его эффективность не идёт ни в какое сравнение с **вибрацией!** Мощным воздействием устраняются застойные явления и отёки. Эффект потрясающий! Микроциркуляция крови многократно увеличивается, усиливается эрекция. И вот вы — супермужчина!

3. «Простамаг» — один из немногих аппаратов, которые используют современный высокотехнологичный способ воздействия — **лазерный излучатель.** Он позволяет глубоко проникать в больную ткань, расширять сосуды, разгонять кровь, что приводит к усиленному питанию тканей. Лимфатическая система энергично работает, подводя иммунные клетки, активно борется с вирусами и бактериями, выводит токсины. Вы быстро убедитесь, как легко снимаются воспаление, отёчность и боль!

ПРОСТАТИТ ПРОИГРАЛ БОЙ!

Теперь вы понимаете, почему простатит проиграл бой с современными технологиями? Против комплекса таких воздействий он попросту не мог устоять! А ведь эффект этих воздействий ещё и взаимоумножается! То есть эффекты не складываются, а усиливают действие друг друга! Какая мощь! Это просто невообразимо!

И как результат — у большинства мужчин болевые ощущения в простате уменьшаются или проходят уже после первого сеанса! А жизнь без боли — разве это не счастье?! Удушающая чёрная пелена боли уходит с глаз, — и опять начинаешь видеть мир вокруг!

Вы ещё сомневаетесь в возможностях «Простамага»?! Ну так смотрите дальше!

НЕТ СОМНЕНИЯМ!

«Простамаг» изобретён и производится в России. Он зарегистрирован как медицинское изделие. Это специализированный аппарат, но предназначенный для использования в домашних условиях! Он замечательно удобен в эксплуатации — не требует ничего, кроме периодической замены батареек!А по эффективности он превосходит мировой уровень! И он нам доступен!

Вы только сравните его цену с похожими по эффективности аппаратами (от 57 000 до 377 000 рублей) и классическим лечением (от 30 000 до 150 000 рублей)! Да на их фоне цена «Простамага» просто смешная! И ведь за весьма скромную, учитывая класс аппарата, цену вы получите здоровье! Избавление от болей! Возможность иметь детей! Семейное счастье! Подумайте и сравните — неимоверно дорогие таблетки приходится покупать регулярно, платить весьма чувствительную сумму за каждый сеанс неприятнейшего массажа. А эффективность лечения часто весьма сомнительна. «Простамаг» же покупается только один раз и решает все проблемы! Сколько сеансов лечения вы проведёте — вы решите по показаниям своего здоровья, а не по толщине кошелька!

У «Простамага» нет побочных действий, как от таблеток. Он не требует отмены лекарственного лечения. Наоборот, если вы принимаете какой-то препарат, то его действие усилится из-за увеличения подвода крови к простате. И действовать лекарство будет на все 250%! Даже таблеткам «Простамаг» даст новую, огромную эффективность!

Ещё один мощный бонус: аппарат применяется дома и вам не надо бегать по поликлиникам на дорогостоящие и крайне неприятные процедуры и смущаться, встречая знакомых. К чему вам лишние стрессы?! Их и так хватает. «Простамаг» экономит ваши деньги, время и нервы! Возможно, он спасёт вашу жизнь!

«Простамаг» не просто вернёт здоровье, он поможет вернуть в семью лад и счастье. Он способен вернуть вам активную, полноценную жизнь! Ему уже благодарны тысячи мужчин по всей стране!

Дело теперь только за вами. Вы хотите вылечиться?! Хотите избавиться от боли и стать здоровым?!

Вы это можете! Решайтесь! Действуйте!

Остерегайтесь подделок!
Упаковка с настоящим медизделием «ПРОСТАМАГ» опломбирована специальной защитной голограммой.

31 декабря

ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРИЕМ ЗАКАЗОВ ПО СТАРЫМ ЦЕНАМ! СТОИМОСТЬ АППАРАТА «ПРОСТАМАГ» В ЯНВАРЕ ПОВЫСИТСЯ.
БЕРИТЕ, ПОКА ВЫГОДНО!**

Заказывайте аппарат «ПРОСТАМАГ» удобным для вас способом.

по бесплатной федеральной линии
8 (800) 777-68-25
Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.
Также вы можете сделать заказ на www.life7.ru
433011, г. Самара, а/я 7702, заказ М-5.
В письме укажите свой номер телефона.

Рекомендуем

«Простатон» — натуральное средство, которое в составе комплексной терапии поможет:
- **справиться с бактериями**
- **устранить воспаления**
- **повысить выносливость**
- **нормализовать обмен веществ**

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ВОПРОСНИК

Здравствуйте! Обращаюсь к вам с криком души . У нас с женой было все прекрасно, при том что она меня еще и моложе на 12 лет. А последние полтора года меня как сглазили – нет и все! Вдобавок ко всему, мне противопоказаны таблетки – из-за риска инфаркта. Заинтересовался вашим аппаратом «Простамаг» . Поможет ли он мне с моей проблемой?

Владимир, г. Сергиев-Посад

Спасибо за вопрос! «Простамаг» призван помочь при эректильной дисфункции в том числе. Похожие письма мы получаем от мужчин гораздо старше вас. Поэтому смело пользуйтесь «Простамагом» и продлевайте свое мужское долголетие. Применяйте аппарат по 12 минут в день в течение 10 дней. Рекомендуем использовать 5-й режим вибрации в сочетании с режимом фототерапии. Курс можно повторять спустя три недели.

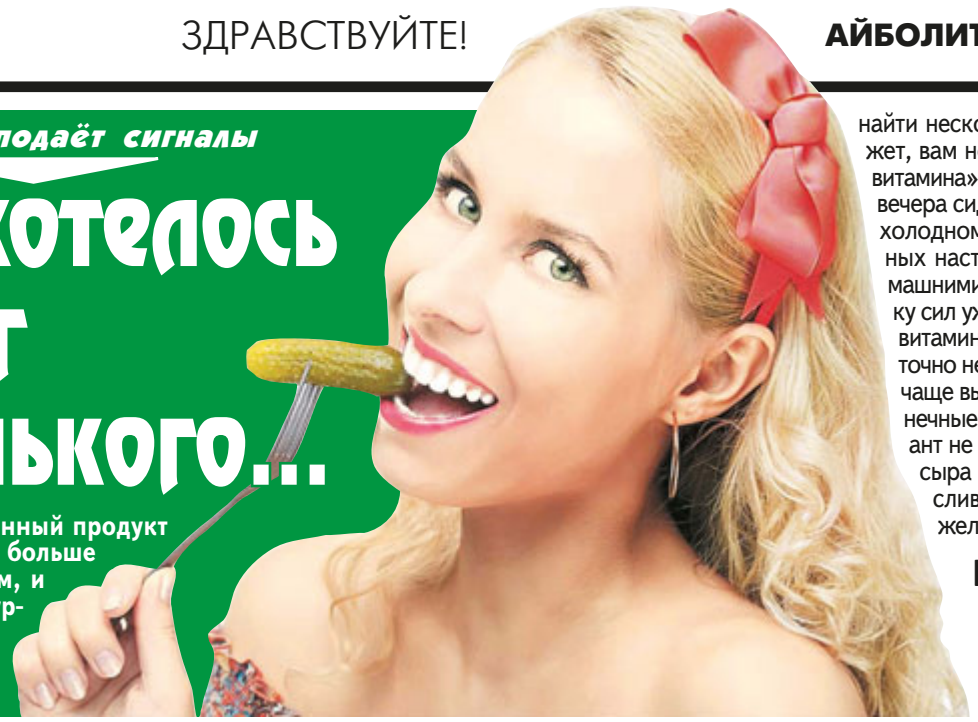
А что беспокоит именно вас? Нам очень важно это знать! Воспользуйтесь прекрасной возможностью и задайте специалисту свой вопрос. Авторы самых интересных вопросов станут героями этой рубрики. Ждем ваших писем по адресу: 433011, г. Самара, а/я 7702, с пометкой в рубрику «Вопросник».

ИП Серов Алексей Николаевич, ОГРНИП 320631300065603, 443016. Рег. уд № ФСР 2012/13536 *Подробнее об условиях возврата денежных средств по тел. 8-800-777-68-25. **Акция действует с 11.11.2020 по 31.12.2020. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Организм подаёт сигналы

Вам захотелось вдруг солёненького...



Желание съесть определенный продукт появляется неожиданно. Ты больше не можешь думать ни о чем, и рука тянется за соленым огурцом или шоколадкой... Все это связано с недостатком питательных веществ.

Аппетит коварен

И приходит он все-таки не во время еды. Бывает, что смотришь фильм, видишь на обеденном столе героя бутерброд и понимаешь, что хочешь такой же... Вы поддаетесь искушению и съедаете вредную еду. На время это облегчит ваше состояние, но проблему не искоренит. Ваше тело будет по-прежнему подавать сигналы о том, что в организме есть дисбаланс витаминов, питательных веществ и микроэлементов. И дело нужно исправлять вовсе не вредным бутербродом. Но откуда взялся этот зверский аппетит? И почему иногда хочется чего-то соленого, а в другой раз — сладкого? И как определить, каких микроэлементов не хватает организму?

Приспичило съесть соленый огурец...

Во-первых, ваш организм обезвожен. Нередко жажду люди принимают за голод. Так что тяга к соли, которая помогает удерживать жидкость, может означать, что вы пьете недостаточно воды или теряете ее большое количество (например, если сильно потеете). Во-вторых, тяга к соленому может быть признаком нехватки электролитов. Эти минералы необходимы для нормальной работы сердца, мышц и нервов, а также для поддержания нужного уровня увлажненности тканей. Недостаток электролитов приводит к судорогам, спазмам и головным болям. Полезная замена соленым чипсам — орехи, семечки, бобовые, сухофрукты, авокадо, зеленые листовые овощи.

Посреди ночи захотелось открыть банку с соленьями или съесть кусочек селедки? Причиной может быть низкое содержание желудочной кислоты. Многие маринованные и кислые продукты — это натуральные пробиотики, которых организму недостает. Если выработка соляной кислоты нарушена, это заканчивается разными заболеваниями.

Хочется шоколада

Для начала вспомните, как скоро должна начаться менструация? Женщины часто хотят шоколада во время месячных, потому что в какао содержится много магния. Именно этот микроэлемент теряется в больших количествах вместе с кровью. Согласно исследованиям, постоянно хочется шоколада людям, живущим в стрессе или депрессии. Он повышает уровень серотонина (гормона счастья), допамина (гормона хорошего самочувствия) и окситоцина (гормона любви), который выделяется во время объятий, поцелуев и занятий сексом. А самое главное, благодаря содержанию магния и теобромина сладость снижает уровень кортизола — гормона стресса. Так что не корите себя за несколько долек, съеденных после ссоры с близким человеком.

ПОСТОЯННО ХОЧЕТСЯ ШОКОЛАДА ЛЮДЯМ, ЖИВУЩИМ В СТРЕССЕ ИЛИ ДЕПРЕССИИ. ОН ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ГОРМОНА СЧАСТЬЯ.

Если все хорошо в вашей жизни, но рука так и тянется к плитке, скорее всего, вашему организму недостает того же магния, хрома, витаминов группы В и незаменимых жирных кислот. Чем больше содержание какао в шоколаде, тем больше в нем магния. Большинству россиян не хватает этого микроэлемента. Он не только поддерживает иммунную систему и предотвращает различные воспаления, но и играет важную роль в работе нервной системы, влияет на качество костей. Кроме шоколада, много магния содержится в рыбе, зеленых листовых овощах, орехах, фасоли и гречке.

Сыр на завтрак, обед и ужин

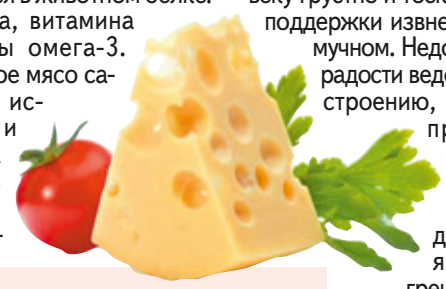
Добавляете тертый сыр почти во все блюда и едите его на завтрак, обед и ужин? Возможно, у вас проблемы с памятью и трудности с концентрацией внимания. Исследование, проведенное американскими учеными, доказало, что люди с синдромом дефицита внимания и гиперактивные чаще испытывают тягу к сыру, чем здоровые. Кроме того, сыр, как и шоколад, улучшает настроение и способствует расслаблению благодаря содержанию L-триптофана.

Если вы не можете прожить без сыра и дня, вполне вероятно, что вашему организму не хватает кальция. Не надейтесь найти его в обезжиренных продуктах. В них почти не содержится кальций. Поэтому тем, кто предпочитает обезжиренные продукты, остеопороз дает себя знать уже в 40-50 лет! Так что не отказывайте себе в удовольствии съесть несколько кусочков любимого чеддера. Сыр содержит очень много кальция, который поддерж ивает здоровье зубов, костей, мышц, сердца и нервной системы.

90% населения России испытывает дефицит витамина D. Ведь полгода россияне почти не видят солнца. Недостаток этого биологически активного вещества можно восполнить тоже с помощью сыра! Так что сыр — это суперпродукт. Для переработки кальция организму требуется достаточное количество витамина D. Оба вещества сразу же вступают во взаимодействие. Поэтому кальций лучше всего усваивается именно из этого молочного продукта. Если в вашем холодильнике можно найти несколько видов сыра, может, вам не хватает «солнечного витамина»? Вы с утра до позднего вечера сидите в офисе, живете в холодном климате, а на выходных настолько поглощены домашними делами, что на прогулку сил уже не остается? Значит, витамина D в вашем организме точно не хватает. Постарайтесь чаще выходить на улицу в солнечные дни. Если же этот вариант не для вас, ешьте помимо сыра больше жирной рыбы, сливочного масла, яичных желтков и лесных лисичек.

Мяса! Да кусок побольше!

Необходимость съесть большой кусок мяса появляется, когда в организме не хватает белка. А также при недостатке основных микроэлементов, которые содержатся в животном белке: цинка, железа, витамина B_{12} и кислоты омега-3. Именно красное мясо самый главный источник железа и цинка. Железа много также в тофу, грибах, картофеле, бобовых, орехах, семенах и сухофруктах. Цинка — в чечевице, шпинате, тыквенных семечках и хлебе грубого помола. Имейте в виду, «растительное железо» намного хуже усваивается, чем «животное», поэтому комбинируйте эти продукты с теми, которые содержат витамин С. Это цитрусовые, квашеная капуста, перцы, смородина.



НЕ МОЖЕТЕ ПРОЖИТЬ БЕЗ СЫРА И ДНЯ? ВПОЛНЕ ВЕРОЯТНО, ЧТО ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕ ХВАТАЕТ КАЛЬЦИЯ. НЕ НАДЕЙТЕСЬ НАЙТИ ЕГО В ОБЕЗЖИРЕННЫХ ПРОДУКТАХ.

Если нестерпимо хочется сочных котлет, а вам нужно похудеть, налегайте на рыбу и птицу — в них много железа и мало калорий.

Для любителей мучных десертов

Целую неделю вы мечтаете о кусочке торта или пирожках и просто не находите себе места! Вот они крадутся на прилавке, свежие и румяные. Мысли о них не оставляют вас ни на час. Мозг срочно требует чего-то углеводного! На самом деле это не что иное, как жажда сахара. Ученые утверждают, что после того, как такая пища проходит все рецепторы на языке, организм воспринимает ее точно так же, как конфеты. Тяга к простым углеводам может указывать на гипогликемию (колебания уровня сахара в крови) и дефицит хрома, что ведет к постоянной сильной усталости и быстрой утомляемости. Восполняют недостаток микроэлемента бананы, яблоки, абрикосы, паприка, шпинат, свекла, авокадо, брокколи и морковь. Внезапная тяга к мучному говорит о дефиците триптофана — аминокислоты, отвечающей за синтез серотонина — гормона радости. Так что ничего нет удивительного в том, что, например, после ссоры в доме вы начинаете налегать на шоколадное печенье, которое обходили раньше за километр. Когда человеку грустно и тоскливо, тело ищет поддержки извне и находит ее в мучном. Недостаток гормона радости ведет к плохому настроению, тревожности и проблемам со сном. Полезные источники триптофана — индейка, молоко, яйца, кешью, грецкие орехи, творог и бананы.

Кола, газировка — это вредно, но...

Многие не любят газировку: слишком приторно и нездорово. Но иногда и вы страстно начинаете хотеть выпить этот вредный напиток: прямо здесь и сейчас, не откладывая. Скорее всего, организму необходим кофеин. В одной порции колы содержится его 30 мг. Этого достаточно, чтобы дать вам немного энергии и помочь взбодриться. Еще одна причина желания — дефицит кальция. Когда этого микроэлемента организму начинает не хватать, тело использует кальций из костей. Несложно догадаться, что это наносит огромный вред и ведет к раннему остеопорозу.

Острое желание съесть определенный продукт сигнализирует о сбоях в организме. Прежде всего оно указывает на дефицит калорий, нехватку жиров и, как следствие, недостаток энергии. Так что если сидите на жесткой диете и вам вдруг захоте-

лось умять горсть орехов — не противьтесь, потому что это не блажь, а потребность.

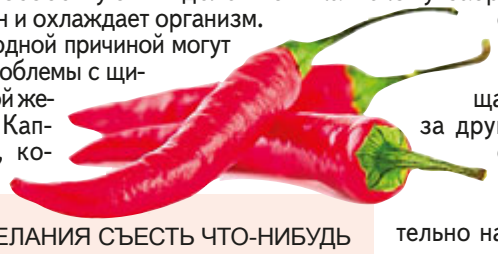
Хочется жареной пищи?

Это не что иное, как крик организма о помощи. Скорее всего, вы на диете и сильно урезаете количество потребляемого жира. Настолько, что телу становится уже все равно, откуда его брать: из полезной пищи (орехов, оливок) или из вредной, например из картофеля фри. Как решить эту проблему? Ешьте больше «хороших» жиров: жирную рыбу, орехи, семена, оливковое масло и авокадо. Чувствуете, что ни секунды не проживете без картошки? Запеките в духовке сладкий молодой корнеплод с травами и ешьте с овощным салатом, политым оливковым маслом. Так вы утолите и эмоциональный голод (желание во что бы то ни стало съесть картофель), и физический (потребность в жирах).

Жаждете чего-нибудь остренького?

Самая распространенная причина, по которой человеку хочется пищи поострее, — тело требует охлаждения. Почему, например, мексиканская, индийская и карибская кухни славятся обилием острых блюд? Потому что в жарком климате перегретому телу нужно остывать, и легче всего это сделать с помощью специй, которые способствуют выделению пота. Он и охлаждает организм.

Еще одной причиной могут быть проблемы с щитовидной железой. Капсаицин, который содержится в острой еде, ускоряет обмен веществ. Если щитовидка барахлит, это замедляет метаболизм, и организм будет стремиться его ускорить, требуя такой еды. Так что, если время от времени у вас бывает нестерпимое желание съесть острый перец, задумайтесь, не навестить ли эндокринолога. И еще острая пища вызывает выброс гормонов радости, так что вот вам замена шоколадке!



ПРИЧИНОЙ ЖЕЛАНИЯ СЪЕСТЬ ЧТО-НИБУДЬ ОСТРОЕ МОГУТ БЫТЬ ПРОБЛЕМЫ С ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ. ЕСЛИ ЩИТОВИДКА БАРАХЛИТ, ОРГАНИЗМ ТРЕБУЕТ ТАКОЙ ЕДЫ.

Рука тянется к конфетке...

«Хочется чего-нибудь сладкого...» Такую фразу мы говорим себе каждый раз, когда уровень напряжения зашкаливает: сроки горят, машина сломалась, а ребенка некому забрать из детского сада... И вы сидите за рабочим столом, поглощая конфеты одну за другой. Не спешите себя винить: сахар активизирует мозг и действительно на какое-то время помогает сосредоточиться. Так что с точки зрения физиологии все вполне логично. Но конфетой вы стимулируете скачок уровня сахара в крови, что ведет к следующей конфете. В общем, замкнутый круг. Однако если в жизни полный штиль, а руки все равно тянутся за конфетой? Что еще пытается сказать организм? Возможно, у вас дефицит хрома, который работает в связке с инсулином, чтобы облегчить всасывание глюкозы из крови в клетки тела. Вместо сладкого в таком случае ешьте богатые хромом субпродукты, говядину, курицу, морковь, картофель, брокколи, спаржу, цельнозерновые продукты и яйца.

Чем бы похрустеть?

Специалисты по питанию выделяют две причины. Первая — вы находитесь в состоянии стресса: хруст помогает немного снять напряжение. Вторая — в основном вы едите жидкую пищу (смузи, супы, йогурты), и вашим слюнным железам и челюстям, что называется, «стало скучно». Через день-два им нужна стимуляция — отсюда и тяга к твердой еде.

Мороженое — ваша отрада

Возможно, причина в изжоге или кислотном рефлюксе. Врачи утверждают, что продукты со сливочным составом успокаивают раздраженный пищевод. Это как раз и необходимо организму в такой момент. Тягу к мороженому или йогурту может вызвать также ваша любовь к безрецептурным обезболивающим! Нестероидные противовоспалительные препараты только кажутся безобидными, однако могут вызвать воспаление в желудке и желание чего-то «нежного». Это знак от организма немного поумерить пыл.

Ф. Л. Смолянинова,
врач-диетолог

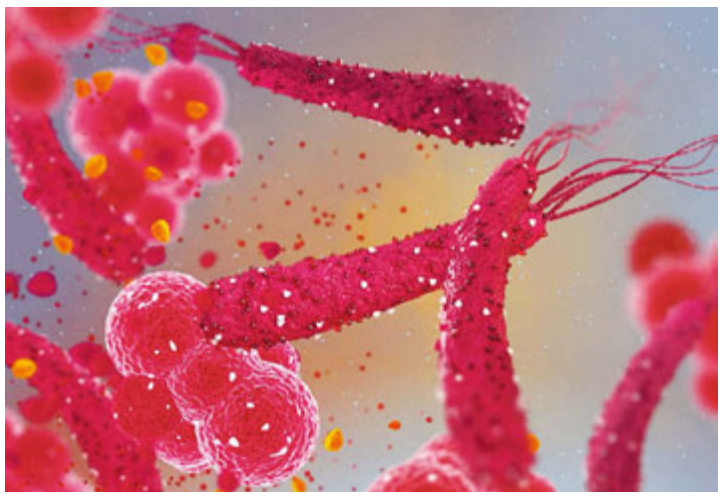
Ёшкин кот!

Дома построят на Луне

А чтобы они были прочнее, лунный грунт замесят на моче астронавтов.

В ближайшее десятилетие на Луне должны возвести базы, пригодные для проживания космонавтов. Но из каких материалов? Ведь сооружение должно выдерживать экстремальные температуры, бомбардировки метеоритов, высокую радиацию. Доставлять на Луну строительные материалы с Земли — не вариант. Транспортировка 0,45 кг груза в космос обходится примерно в 10 тысяч долларов. Это означает, что построить таким образом лунный модуль было бы дорого. Ученые из Норвегии, Испании, Италии и Китая предлагают для склеивания лунного грунта использовать мочу астронавтов.

Хеликобактер пилори – основная причина гастрита и язвы



Боль, дискомфорт и тяжесть в желудке? Вздутие? Не торопитесь глотать ферменты, обезболивающие и обволакивающие средства! Они лишь снимают симптомы и могут скрывать реальную причину дискомфорта. Весьма вероятно, что истинная причина неприятностей — бактерия Хеликобактер пилори (Helicobacter pylori), обитающая в вашем желудке.

По данным ВОЗ, до 50% жителей развитых стран инфицированы этой бактерией. Доля жителей России, зараженных Хеликобактер пилори, колеблется от 65% (Москва и Санкт-Петербург) до 92% (Восточная Сибирь)[1]. До поры до времени коварные бактерии никак не проявляют себя, но рано или поздно пораженная ими слизистая оболочка желудка воспаляется, что часто приводит к возникновению язвы. Хеликобактер пилори является частой причиной возникновения гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и в 3 раза повышает риск развития рака желудка[2].

Сенсационным решением проблемы Хеликобактер пилори стала разработка новой субстанции Pylopass (Пилопасс) с уникальным[3] механизмом действия. Pylopass содержит метаболиты лактобактерий, которые снижают уровень Хеликобактер пилори в организме. Особые поверхностные рецепторы Pylopass сцепляются с рецепторами Хеликобактер пилори, после чего образовавшийся «тандем» выводится через ЖКТ. Исследования показали, что даже двухнедельный прием Pylopass снижает уровень Хеликобактер пилори в организме, а эффект от него сохраняется в течение 6 месяцев после его окончания. Благодаря своей эффективности, Pylopass с успехом применяется уже в 30 странах мира.

[1]Ивашкин В.Т. и др. Helicobacter pylori: мейнстрим иновации (Обзор литературы и резолюция Экспертного совета Российской гастроэнтерологической ассоциации, 19 мая 2017 г.). Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии 2017; 27(4):4-21 [2]Malfertheiner P., Megraud F., O'Morain C.A., Gisbert J.P., Kuipers E.J. et al. Management of Helicobacter pylori infection — the Maastricht V/ Florence Consensus Report. Gut 2017;66:6-30. [3]Патенты WO2007073709 и WO2012168468.

Хелинорм – единственный[1] в России метабиотик, который содержит Pylopass

Хелинорм способствует уменьшению количества Хеликобактер пилори в желудке, а значит, снижению риска возникновения и развития язвы и гастрита[2].

Хелинорм полностью совместим со стандартной терапией, но его можно принимать и самостоятельно: он не имеет противопоказаний[3], совместим с любой диетой и напитками. Кроме того, его можно назначать беременным и кормящим женщинам[4], а также детям с 6 лет.

Хелинорм способствует:

- уменьшению количества Helicobacter pylori в желудке;
- снижению риска возникновения язвы и гастрита;
- устранению дискомфорта в желудке и улучшению пищеварения;
- поддержке баланса микрофлоры желудка.

Спрашивайте в аптеках!

Fitomarket.ru 8-800-551-6120
apteka.ru 8-800-700-8888
Эвалар evalar.ru 8-800-200-5252

[1]Патенты WO2007073709 и WO2012168468. [2]СОГР №АМ.01.07.003.R.000254.09.20 от 18.09.2020 г. [3]Кроме индивидуальной непереносимости компонентов [4]После консультации с лечащим врачом. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Есть такая болезнь

Целиакия — не пищевая аллергия

Исключение глютена из рациона не прихоть, а необходимость для 1% населения, страдающего целиакией (непереносимостью белка глютена). А вот здоровым людям не стоит заморачиваться насчет глютена.

Это аутоиммунное заболевание

Оно вызвано попаданием в желудочно-кишечный тракт глютена и подобных ему белков, содержащихся в пшенице, ржи и ячмене. Это не пищевая аллергия, как у людей, которые не могут есть арахис, и не непереносимость, как в случае с лактозой. Именно слово «аутоиммунный» имеет значение, так как болезнь больше похожа на другие аутоиммунные заболевания, такие как диабет и ревматоидный артрит.

Симптомов становится все больше

Вот что происходит: вы откусываете бутерброд, после чего желудочная кислота начинает свою работу, разрушая белки, содержащиеся в зернах. Некоторые белки остаются непереваренными. Это вызывает ответную иммунную реакцию, и тело нападает само на себя, повреждая тонкий кишечник. Основную тяжесть этой «борьбы» берут на себя ворсинки, похожие на пальчики, выстилающие тонкую кишку, которые отправляют питательные вещества из пищи в кровоток, чтобы они разнеслись по всем сосудам. Так вот, целиакия приводит к постепенному вырождению ворсинок. В ответ — воспалительная реакция, которая распространяется на суставы, кожу, нервы.

Целиакию трудно распознать

Ее симптомы не у всех больных одинаковы. Кто-то страдает от диареи и болей в животе, а кто-то нет. Другие возможные симптомы непереносимости глютена: вздутие живота, боли в животе и желудке, хронические запоры, рвота, потеря веса, железодефицитная анемия, усталость, боль в суставах, покалывание или онемение в ногах, язвы во рту, обесцвечивание зубной эмали, беспокойство и депрессия.

ЕСЛИ ВЫ ЗДОРОВЫ, НЕ СТОИТ ПОКУПАТЬ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ПРОДУКТЫ. БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА ПОВЫШАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Гены имеют значение

Аутоиммунные состояния, в том числе целиакия, передаются по наследству. Если есть близкий родственник с целиакией, то с вероятностью до 10% вы можете обнаружить заболевание у себя. Впрочем, целиакию, скорее, надо относить к частично генетическим заболеваниям. Гены увеличивают риски, но существуют и другие факторы, провоцирующие болезнь. Это окружающая среда, частое использование антибиотиков, особенно в первый месяц жизни малыша, кесарево сечение, которое может нарушить микрофлору кишечника и вызвать у ребенка иммунный ответ и некоторые инфекции, особенно — желудочный грипп.

Болезнь серьезнее, чем кажется

Повреждения в кишечнике при целиакии могут вызвать множество проблем со здоровьем. Серьезный риск представляет собой недиагностированное воспаление. Воспаление вообще «плохой парень» в организме человека — оно причастно ко всем хроническим заболеваниям. Помимо болезней сердца и диабета, хроническое воспаление увеличивает риск развития рака. Клетки, замещаясь новыми быстрее, чем нужно, провоцируют появление генетических ошибок, которые могут привести к раку тонкой кишки или лимфоме.

Как диагностируют целиакию

Достаточно сдать обычный анализ крови. Он прост, доступен по цене и, что самое главное, очень точен. Если анализ положительный, нужно обратиться к гастроэнтерологу. Он проведет дополнительные анализы, чтобы подтвердить диагноз. Это может быть биопсия тонкого кишечника или эндоскопия, во время которой врач вставляет в горло тонкую трубку с камерой, чтобы отследить изменения на слизистой.

Лечение может быть долгим

Независимо от того, насколько серьезны симптомы, всем пациентам с целиакией рекомендуется соблюдать безглютеновую диету (читайте на стр. «Пища лечит»). Она поможет восстановить стенки тонкого кишечника. По словам врачей, симптомы целиакии начинают ослабевать после 2-3 недель диеты. Однако полноценное восстановление требует длительного лечения (1,5-2 года).

ЕСЛИ ЦЕЛИАКИЯ ДИАГНОСТИРОВАНА В ВОЗРАСТЕ СТАРШЕ 20 ЛЕТ, ТО РИСК РАЗВИТИЯ ДРУГИХ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВОЗРАСТАЕТ НА 34%.

Без витаминов не обойтись

У людей, страдающих непереносимостью глютена, часто отмечается недостаток фолиевой кислоты и железа в организме. Их необходимо потреблять в виде добавок, чтобы нормализовать работу кишечника. Проблемы с усваиванием белков также могут спровоцировать недостаток кальция, а он важен для костей и зубов.

О. А. Ковальчук, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Стихи наших читателей

Открытые двери

Были в жизни моей
остановки,
И просилась беда на постой,
Все кружила походкой
неловкой
И сумой потрясала пустой.
Я с бедой никогда
не дружила…
Будь то день или поздняя
ночь —
Прогоняла проклятую прочь,
А она все равно подкосила.
Как всегда, поманила
дорога.
Я опять у открытых дверей.
Ты, беда, меня больше
не трогай,
Все равно я намного сильней.

Пока кому-то нужен…

Неустанно солнце светит
Ради жизни на Земле.
Вот любовь поймала в сети —
И на сердце веселей.
Легким инеем задетый,
Через долгие года
Мчится поезд до рассвета.
Вся планета в проводах.
Всюду люди строят что-то,
И дорога от ворот
Протянулась до работы,
А ее — невпроворот…
Дождик… Маленькие лужи…
Жизнь проходит наугад.
Но пока кому-то нужен,
Ты кому-то очень рад.

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

***

Наступила золотая осень,
Принесла с собою акварель
И раскрасила колючки сосен,
Кедры, липы и седую ель.

А. В. Веселова, пос. Хрустальный, Приморский край

Цифры и факты

ЕСЛИ в семье кто-то болен целиакией, то риск рождения больного ребенка составляет 10%.

РАК кишечника развивается у 6-8% больных целиакией, чаще всего после 50 лет.

ЦЕЛИАКИЯ имеет генетическую предрасположенность. Это подтверждается выявлением нарушений со стороны тонкокишечной стенки у 10-15 % членов семей (родственников первой степени), страдающих этим заболеванием.

ДИАГНОЗ целиакия ставится лишь 10% людей, страдающих этим недугом.

ЛЮДИ с целиакией должны соблюдать безглютеновую диету на протяжении всей жизни.

Лекарство от природы — *Рекомендуем*

Кофе из желудей

Спелые желуди без кожуры разрежьте каждый на 3-4 части и высушите в духовке. Следите, чтобы они не подгорели, а превратились в хрупкую массу. Измельчите в кофемолке. Заваривайте и пейте как обычный кофе, с молоком или сахаром.

Желудевый кофе особенно полезен сердечникам, а также при кашле, бронхите, астме. Детям дают дважды в день: утром и после обеда. Хранить желудевый кофе можно не больше 5-6 месяцев.

Как приготовить кисель. 1 ст. ложку кофе из желудей смешайте с 1 ст. ложкой сахара, растворите в небольшом количестве горячей воды. Добавьте стакан воды и процедите. В кипящий кофе влейте картофельный крахмал (1 ст. ложку разведите в 1/4 стакана холодной воды) и перемешайте, чтобы не было комочков. Готовый кисель посыпьте сахарной пудрой или сахарным песком, чтобы предупредить образование пленки.

Для снижения сахара в крови при диабете. Измельчите в кофемолке высушенные желуди и принимайте этот порошок внутрь по 1 чайн. ложке за час до еды — утром и на ночь. Или 1 чайн. ложку подсушенных в духовке и мелко измельченных желудей съедайте натощак за полчаса до еды и вечером, через час после еды. Запивать можно водой и больше ничего не есть.

Еще один рецепт. Стакан пропущенных через мясорубку сухих желудей без кожуры залейте 1,5 л воды, кипятите 30 минут на маленьком огне, настаивайте сутки. Снова прокипятите 30 минут и вновь настаивайте сутки. Процедите, добавьте в отвар 1 стакан водки, перемешайте и пейте по 3 небольших глотка 5-7 раз в день независимо от приема пищи. Курс лечения — 2 недели. Лекарство держите в холодильнике. В дальнейшем, чтобы уровень сахара не повышался, пить лекарство надо 2 раза в неделю.

Рецепты пчеловода

Пчёлки язву желудка исцелят

■ Очень хорошо лечить язву желудка медом и сырым картофелем. Пропустите картофель через соковыжималку и добавьте мед. Утром пейте 1/2 стакана сока с 1 ст. ложкой меда, а вечером — 2/3 стакана сока с 1 ст. ложкой меда. Пить надо натощак.

■ Смешайте по 2 ст. ложки порошка какао, сливочного масла, меда. Добавьте желток и перемешайте до получения однородной массы. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день за полчаса до еды. Курс — 2 недели, через 2 недели повторить.

■ Смешайте маточное молочко с водкой в соотношении 1:2. Принимайте по 5-10 капель 4 раза в день за 1,5 часа до еды. Курс — 2 месяца.

■ Растворите в стакане теплой кипяченой воды 2 чайн. ложки меда и пейте через 3 часа после еды 3 раза в день. От сладкого в рационе надо отказаться. Курс — 2 месяца.

При повышенной кислотности мед вызывает изжогу, поэтому принимайте его с творогом или молоком. При пониженной кислотности медовый раствор пейте за 10 минут до еды.

В. Е. Майдакова, Ульяновская обл.

От геморроя

■ РАСТВОРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МЕДА В 1 СТАКАНЕ ТЕПЛОЙ ВОДЫ И ПЕЙТЕ НАТОЩАК КАЖДОЕ УТРО. КУРС — 1 МЕСЯЦ.

■ СМЕШАЙТЕ ОБЛЕПИХОВОЕ ИЛИ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО С МЕДОМ (1:1), НАГРЕЙТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ И СМАЗЫВАЙТЕ ВОСПАЛЕННЫЕ УЗЛЫ НА НОЧЬ. КУРС — 10-14 ДНЕЙ.

От кошки — к хозяину

Швейцарские ученые заявили: эти милые домашние питомцы могут у своих хозяев спровоцировать развитие язвы желудка.

Поводом для такого заключения послужило обращение в поликлинику одного интересного пациента. Дантист по профессии и хронический язвенник, он много лет лечился от своего недуга. У мужчины было 10 язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Язвы не затягивались окончательно, они возвращались снова и снова. Но кое в чем этот пациент отличался от остальных. Он был большим любителем кошек, и в желудке у него обнаружили бактерии со сложным названием хеликобактер хейлманнии. Известно, что хроническую язвенную болезнь у людей провоцирует бактерия с похожим названием — хеликобактер пилори. Этот микроорганизм — ближайший родственник бактерий, обнаруженных в желудке дантиста и... у его любимой кошки Люси. Обе бактерии вредят желудку. Но хеликобактер пилори вызывает язву у людей, а хеликобактер хейлманнии — у кошек и собак. В желудке человека она встречается примерно у двух людей из ста.

Версия о передаче вредной бактерии от кошки к хозяину вполне убедительна. Скорее всего, это и есть причина непроходящей язвенной болезни у мужчины. Какие выводы из этого должны сделать любители животных? Полагаем, отказываться от домашних питомцев не стоит. Просто старайтесь общаться с ними аккуратно. По крайней мере, целовать их не стоит. Инфекция может передаваться со слюной животного.

У меня желчный пузырь очень слабый...

Иногда бывают такие болезненные приступы! Боль растекается от правого подреберья к лопаткам. Обычно в таких случаях я принимала «Аллохол» и «Но-шпу» и ждала, когда отпустит. Но, оказывается, есть отличный способ облегчить боль. Надо слегка подогреть подсолнечное масло, лечь на спину и круговыми движениями по всему животу делать легкий массаж в течение 15 минут, периодически смазывая руки теплым маслом. Водить руками надо не очень сильно, сначала по часовой стрелке, затем в обратную сторону. Массаж должен быть приятным. После него рекомендуется спокойно полежать полчаса на спине. Остатки масла снять влажным полотенцем. Боль проходит буквально с каждым движением. После этой процедуры кишечник хорошо очищается, запор проходит.

Галина Ивановна Стрельченко, Мурманская обл.

Откровение

Туберкулёзом не болеют счастливые люди

ТАК ГОВОРИТ МОЙ МУДРЫЙ ДОКТОР. И ЕЩЕ ОН ЗАПРЕЩАЕТ СВОИМ ПАЦИЕНТАМ НОСИТЬ ОДЕЖДУ ЧЕРНОГО ЦВЕТА.

Я знаю, что заразилась на работе

Работаю в судебном морге. Раз в год у нас проходит диспансеризация, во время которой мы среди прочего делаем флюорографию. Во время одного из обследований у меня нашли туберкулез.

Я даже знаю, когда заразилась. Хотя мы носим маски, они не всегда спасают. Вообще заразиться можно и в общественном транспорте, если иммунитет ослаблен. Палочки Коха в небольшом количестве есть в организме каждого, но они не активны, когда человек здоров. Например, врачи туберкулезных диспансеров постоянно контактируют с больными, но не заражаются.

Симптомов туберкулеза почти не было

Я лишь похудела. При этом все анализы были в норме. Кашля тоже не было. Перед болезнью у меня был тяжелый период в жизни. Я пребывала в хроническом унынии. Теперь я знаю точно: жизнерадостные люди туберкулезом не болеют. Это подтвердил мой мудрый доктор. Он сказал, что туберкулез боится радости и счастья. Поэтому своим пациентам он запрещал носить одежду черного цвета. Считается, что у каждой эмоции есть орган-мишень. Например, на длительно подавляемый гнев реагирует печень, на недовольство окружением — поджелудочная, душевные обиды травмируют сердце, а легкие страдают, если человек обижен на судьбу. У меня так и было...

Легла в дневной стационар

У меня была закрытая форма туберкулеза. Ходила в диспансер как на работу — с утра до вечера. Утром ждал сытный завтрак — при туберкулезе важно хорошо питаться. Нас кормили кашами на молоке с большим количеством сливочного масла, йогуртами, яйцами, хлебом с сыром и маслом. Один этаж в диспансере был полностью мужским, второй — наполовину женским. Люди разные... Отметила, что многие из больных относятся к типу тонко чувствующих, переживающих людей. Веселых не было. Но подавляющее большинство — те, кто вернулся из тюрем, алкоголики и наркоманы. Некоторые во время лечения продолжали выпивать, хотя это категорически запрещено, — антибиотики перестают действовать. Еще были «хронические больные», которые пытались сэкономить с помощью болезни. Они на лето выписывались, чтобы жить на даче, а потом возвращались в тубдиспансер на профилактику. А на деле — ели на халяву, лежали в больнице и не платили квартплату, делали какой-то там перерасчет.

Не так страшен туберкулез, как его лечение

И это правда. Палочка Коха находится в своеобразной капсуле. Чтобы ее растворить, требуется много препаратов, которые довольно токсичные. У меня было пять, одно из лекарств вводили внутривенно. Первый месяц лечения особенно тяжелый: меня постоянно тошнило, болел желудок. От одного из препаратов к тому же возникла нездоровая эйфория. Но организм адаптировался. В итоге на больничном я пробыла 10 месяцев. После выписки перешла под наблюдение участкового фтизиатра в том же диспансере. На учете стояла пять лет: два раза в год делала рентген и сдавала анализы.

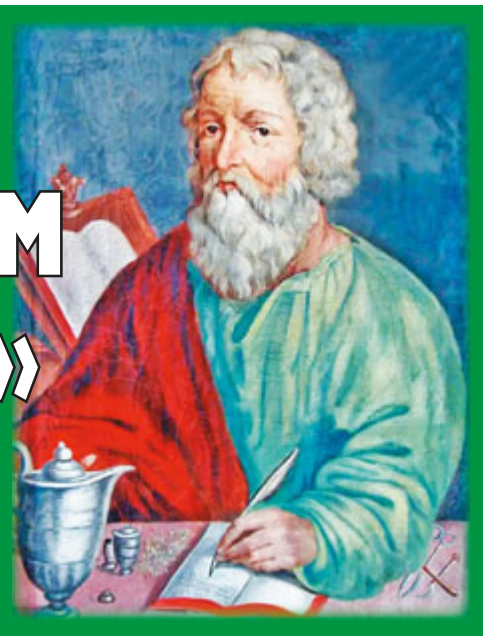
Печальная статистика

В палате у нас умерла одна девушка — Лена. Она всегда была подавленной, в плохом настроении. Я пыталась ее растормошить, даже нашла ей компанию и заставила краситься. Вроде бы состояние начало улучшаться, но после одной из процедур у нее случились осложнения. Лена снова свалилась в негатив. И все! Организм перестал отвечать на лечение. Врачи постоянно меняли лекарства, но ничего не помогало.

Еще я общалась с десятью мужчинами, девять из них умерли. Они были классическими алкоголиками и не прекращали пить во время лечения. Только один взялся за ум, он и поправился.

Без подписи, Московская обл.

«Пусть еда будет вашим лекарством»



Гиппократ — древнегреческий врачеватель, который заложил основы современной медицины. Имя этого древнего врача известно даже тем, кто не имеет отношения к медицине. Не удивительно. Сложно найти другую личность такого масштаба, которая внесла бы столь огромный вклад в развитие медицины.

Немного биографии

Известно, что Гиппократ появился на свет примерно в 460 г. до н. э. Его родина — Греция, остров Кос. Мать была повитухой. Врачебная наука передалась Гиппократу от его предков — отца Гераклида и деда Гиппократа. Тогда было принято передавать знания по наследству, а также от учителя к ученику. Юноша и сам интересовался лечебной наукой. Во время домашнего обучения он внимательно читал советы известного тогда философа Демокрита и софиста Горгия. В эти же годы Гиппократа женили на девушке из знатной семьи, гречанке. В браке у супругов родилось трое детей. Сыновья согласно семейной традиции занялись врачеванием. А дочь вышла замуж за ученика Гиппократа.

За опытом — в другие страны

Чтобы узнать о врачебных секретах своих коллег, Гиппократ отправился в соседние страны. Пополняя багаж знаний ценной информацией из практики других врачевателей, он побывал в Македонии, Фракии, исцелял от недугов жителей побережья Мраморного моря, дежурил у постели больных египтян. Все, что видел, чувствовал, замечал, — систематизировал. В итоге к концу жизни получился сборник трактатов, состоящий из 60 томов. По разным сведениям, от 8 до 18 статей написано самим Гиппократом.

В этих сборниках предпринята первая попытка детально изложить симптомы серьезных заболеваний, их развитие, расписаны курсы лечения.

Не побоялся эпидемии

Когда в Греции началась эпидемия чумы (429 год до н. э.), Гиппократ поехал в Афины, где больше всего нуждались в его помощи. Здесь он пробыл несколько лет и спас от смерти многих афинян, за что его избрали почетным гражданином города и увенчали золотым венком — символом славы, мира, божественности.

Чтобы остановить эпидемию, Гиппократ потребовал на границах города и зачумленных улицах разложить костры. Огонь боролся с миазмами, зародышами заразы, с ядом разлагающихся трупов, которые, как догадывался врач, способствовали распространению болезни. Бороться таким способом с распространением чумы было поистине гениальным. «Воздух дает жизнь и переносит болезни», — говорил Гиппократ.

О причинах болезни и диагностике

Во времена Гиппократа считалось, что все болезни насылаются злыми духами и колдунами. Юный лекарь заявил, что все болезни — от неправильного образа жизни и питания. Поэтому вместо молитв и приношений в храмы надо устранять неблагоприятные внешние факторы. «Работа, пища, сон, любовь — все должно быть умеренным, — писал Гиппократ. — Это дает больше шансов на исцеление больного, чем взывание к богам».

ВЫСШАЯ РОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ НАГРАДА — ОРДЕН ГИППОКРАТА — ВРУЧАЕТСЯ ЗА ВЫДАЮЩИЕСЯ УСПЕХИ В ОБЛАСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. СУЩЕСТВУЕТ ТАКЖЕ МЕДАЛЬ ГИППОКРАТА.

Жир Гиппократ считал источником любой болезни, поэтому в первую очередь всем пациентам без исключения доктор прописывал голодную диету. А пациентов с заболеваниями легких великий целитель отправлял к подножию вулкана Везувий, где они дышали «особым воздухом».

Обширное собрание из семи книг «Эпидемий» представляет собой не что иное, как заметки, сделанные врачом у изголовья больного. В них изложены случаи, обнаруженные во время врачебного обхода и еще не систематизированные. В этот текст нередко вкраплено какое-нибудь соображение, словно врач записал мимоходом одну из мыслей, которыми голова его занята беспрерывно.

Вот одна из этих пытливых мыслей о том, как надо осматривать больного: «Осмотр тела — целое дело: он требует не простого наблюдения, а знания, слуха, обоняния, осязания, языка, рассуждения. Для врача важно получить как можно больше информации о привычках, питании, анализируя речи больного, нрав, молчание, мысли. Хорошо ли он спит или у него бессонница, какие сновидения, когда появляются, нет ли подергиваний мышц, зуда, какая моча, нет ли мокроты, рвоты. Должно также смотреть на перемены в болезнях. Далее — пот, озноб, похолодание тела, кашель, чиханье, икота, вдохи, отрыжки, ветры беззвучные или с шумом, истечения крови, геморрои. Исходя из всех этих признаков и того, что через них происходит, следует вести исследование».

Он был первым...

В сочинениях «О суставах» и «О переломах» греческий целитель подробно описывал ход хирургического вмешательства. Благодаря нововведениям древнего философа его ученики, а теперь и современные врачи, стали использовать в хирургии повязки, маски, шапочки. Гиппократ также ввел правила освещения операционных и расположения хирургических инструментов.

Гиппократ впервые описал лицо умирающего больного: «Нос острый, глаза впалые, виски вдавленные, уши холодные и стянутые, мочки ушей отвороченные, кожа на лбу твердая, натянутая и сухая, и цвет всего лица зеленый, черный, или бледный, или свинцовый». С тех пор в медицине используется выражение «маска Гиппократа». Существуют также «шапка Гиппократа» — своеобразный способ бинтования головы, скамья Гиппократа — деревянная поверхность с наклонной плоскостью, ее использовали при лечении переломов и вывихов. Является прообразом современных ортопедических столов. Пальцами Гиппократа названо утолщение концевых фаланг пальцев кистей и стоп при хронических болезнях сердца, легких, печени.

Гиппократ был первым в истории врачом, описавшим раковую опухоль. Он назвал ее karkinos (по-гречески «краб», «рак»), поскольку снаружи новообразование было похоже на панцирь этого существа. Во все стороны отходили напоминающие клешни вены.

ГИППОКРАТ ПЕРВЫМ ОПИСАЛ РАКОВУЮ ОПУХОЛЬ. ОН НАЗВАЛ ЕЕ KARKINOS (ПО-ГРЕЧЕСКИ «КРАБ», «РАК»), ПОСКОЛЬКУ ОНА БЫЛА ПОХОЖА НА ПАНЦИРЬ ЭТОГО СУЩЕСТВА.

Его любимое растение — алоэ

* При болезненных менструациях Гиппократ рекомендовал женщинам смешать 300 г измельченного листа алоэ с 3 стаканами красного вина и 0,5 л меда. Настаивать смесь в холоде 5 дней. Принимать по 1 ст. ложке трижды в день за час до еды. Курс лечения — от 20 до 45 дней.

* Выпадают волосы? На час накладывается компресс из сока алоэ. Или за 3 часа до мытья головы надо втирать сок алоэ в корни волос. Он укрепит волосы, а еще избавит от перхоти.

* При гастрите 100 г листа алоэ измельчают и смешивают со 100 г меда. Принимать это снадобье надо 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 3 недели.

* От герпеса полезно 3 раза в день выпивать до еды по 1 чайн. ложке сока алоэ и смазывать соком болячки.

* При гипертонии ежедневно до еды надо принимать по 3 капли свежевыжатого сока алоэ, разбавив в 1 чайн. ложке кипяченой воды. Курс — 2 месяца.

* Голова болит: надо разрезать пополам лист алоэ и приложить его к вискам, полежать 30 минут в полумраке.

* От запоров принимают по 1 чайн. ложке свежего сока 3 раза в день до еды, курс — месяц.

* При половой инфекции у женщин смешивают с щепоткой куркумы 1 ст. ложку сока алоэ. Заливают смесь 1 л теплой кипяченой воды, процеживают. Используют для спринцевания влагалища. Курс лечения — от 2 до 4 недель.

* При катаракте надо смешать сок алоэ и мед в равной пропорции. Промывать смесью глаза 3 раза в день.

* А при воспалении женских органов своим пациентам он назначал сидячие ванны с соком алоэ из расчета на 1,7 л воды — 120 мл сока. Продолжительность процедуры — четверть часа.

Еще несколько полезных рецептов

В своей практике Гиппократ использовал более 200 лекарственных растений. Вот некоторые из них.

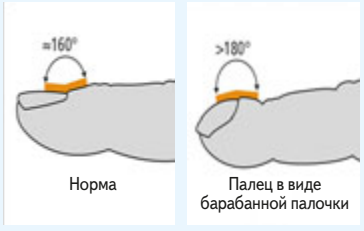
Пастушья сумка: отвар из сухой травы пить на ночь по

Сам себе диагност

Пальцы Гиппократа

Внимательно посмотрите на свои пальцы рук.

Крайние фаланги утолщены как барабанные палочки или ногти возвышаются над поверхностью пальца и похожи на часовые стеклышки? Они не болят и практически не причиняют дискомфорта. И все же это повод обратиться к врачу и пройти обследование.



Норма

Палец в виде барабанной палочки

Считается, что так проявляется гипертрофическая остеоартропатия, то есть системное поражение трубчатых костей, и в 90% случаев — бронхогенный рак.

Лечить такую деформацию пальцев бесполезно. Надо бороться с основным заболеванием.

Болезнь барабанных палочек может проявляться также при врожденных патологиях сердца, тяжелом эндокардите, воспалении и туберкулезе легких, бронхоэктазе, онкологии органов грудного отдела, циррозе печени и хроническом язвенном колите. На начальной стадии недугов ногтевая пластина становится более плоской и похожей на стекла от часов.

1/2 стакана он рекомендовал от камней в почках.

Мак из одной головки надо залить стаканом красного сухого вина и принимать при кашле, тупых болях в кишечнике по 1-2 чайн. ложки. «Сильные свойства мака очень полезны в медицине. Однако мак не должен попадать в руки людей, стремящихся к удовольствиям», — предупреждал Гиппократ.

Календула излечивает гнойные раны. Семь головок календулы надо вымачивать 5 дней в слабом (2%) растворе соли в сырой воде, затем еще 7 дней в растворе с добавкой 1 ложки меда. После делать компрессы.

Одуванчик. При воспалении печени и для избавления от лишнего жира листья прикорневой розетки залить подсоленным кипятком, промыть горячей водой до исчезновения зеленой окраски и есть 3 раза в день как овощи, с оливковым маслом.

Полезно заваривать как чай 5-6 листиков мелиссы и пить с медом 2 раза в день не менее 3 месяцев. Снимает головные боли, дарит хороший сон.

Зеленые плоды банана греческий целитель рекомендовал есть от тошноты, неврастении, зрелые — больным анемией, натощак по утрам — детям как слабительное.

Чтобы не было морщин. Смешивались в равных долях свежий белый лук и мед и добавлялся (10-я доля по весу) расплавленный пчелиный воск. Эту массу надо наложить на лицо и не снимать маску всю ночь до утра.

Поведение человека зависит от четырех веществ

Гиппократ открыл типы человеческих темпераментов. Согласно его исследованиям, поведение людей в обществе зависит от соотношения четырех жидких веществ, которые циркулируют в организме, — крови, желчи, черной желчи и слизи (флегма, лимфа).

1. Превышение желчи в сравнении с другими жидкостями увеличивает импульсивность человека. Человек такого типа был назван холериком (с греческого «желчь, яд»).

2. Преобладание слизи отвечает за спокойствие и медлительность. Такого человека Гиппократ назвал флегматиком (с греческого «мокрота»).

3. Заметное доминирование крови способствует подвижности и веселому настроению. Таких людей ученый назвал сангвиниками (с латинского «кровь»).

4. Если преобладает черная желчь, то проявляется грусть и боязливость. Люди с таким темпераментом были названы меланхоликами (с греческого «черная желчь»).

Гиппократ в своих работах описал свойства сангвиника, холерика, флегматика и слишком кратко меланхолика. Типы телосложения и душевного склада человека имели практическую значимость. Выявление типа связывалось с диагностикой и принятием решения, каким способом проводить лечение, так как Гиппократ предполагал, что каждый тип имеет предрасположенность к определенным болезням.

Шапка Гиппократа

О клятве Гиппократа

В трудах Гиппократа встречаются яркие изречения, ставшие крылатыми. Он сформулировал нравственный кодекс врача, первая заповедь которого «Не навреди!». Его называют отцом медицины. Все врачи торжественно приносят медицинскую клятву, в которой обещают хранить врачебную тайну, при любых обстоятельствах не оставлять больного без медицинской помощи. Эту клятву приписывают Гиппократу и называют его именем. При переводе на другие языки текст клятвы часто менялся.

Памятник Гиппократу на острове Кос в Греции

Считалось, что впервые торжественное обещание медика произнес Асклепий, предок отца медицины, а Гиппократ его слегка доработал и записал в бумажном варианте. До этого клятву только передавали из уст в уста. К сожалению, ее много раз искажали и переписывали. В Женеве, например, в 1848 году из этой клятвы исключили несколько важных пунктов: обещание никогда не делать абортов, пожизненно отдавать малую часть своих доходов своему учителю, никогда не иметь сексуальной или любовной связи с пациентом, ни при каких обстоятельствах не делать эвтаназию больному.

В России клятву читают на русском языке с 1971 года в качестве «Присяги врача СССР», с 1990 года — как «Клятву российского врача», а с 1999 года произносят «Клятву врача России».

Послесловие

Гиппократ умер в возрасте 83 лет около 370 года до н. э. Это огромный возраст для людей того времени. Похоронен в Греции, на острове Кос. После смерти Гиппократ приобрел в народе титул полубога. Жители острова ежегодно в честь Гиппократа делали жертвоприношения. Есть также мнение, что после смерти философ стал целителем душ.

Долгое время могила Гиппократа была местом паломничества. Да и сейчас немало людей приезжают сюда, чтобы поклониться ему. Кстати, возле могилы поселились дикие пчелы, мед которых обладает редкими целебными свойствами. Вот так после смерти Гиппократ продолжает лечить людей.

Однажды он сказал...

■ ДУША ЧЕЛОВЕКА РАЗВИВАЕТСЯ ДО САМОЙ СМЕРТИ.

■ НЕКОТОРЫЕ БОЛЬНЫЕ, НЕСМОТРЯ НА СОЗНАНИЕ ОБРЕЧЕННОСТИ, ВЫЗДОРАВЛИВАЮТ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО УВЕРЕНЫ В МАСТЕРСТВЕ ВРАЧА.

■ РАБОТА НЕОБХОДИМА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

■ КАК СУКОНЩИКИ ЧИСТЯТ СУКНО, ВЫБИВАЯ ЕГО ОТ ПЫЛИ, ТАК ГИМНАСТИКА ОЧИЩАЕТ ОРГАНИЗМ.

■ ПЕРВАЯ ЗАПОВЕДЬ ВРАЧА: НЕ НАВРЕДИ.

■ СКОЛЬКО ЗВЕЗД НА НЕБЕ, СТОЛЬКО ОБМАНОВ ТАИТ ЖЕНСКОЕ СЕРДЦЕ.

■ БРАК — ЭТО ЛИХОРАДКА: ОН НАЧИНАЕТСЯ ЖАРОМ И КОНЧАЕТСЯ ХОЛОДОМ.

■ В КАКОЙ ЧАСТИ ТЕЛА ЯВЛЯЕТСЯ ПОТ, ТАМ МЕСТО БОЛЕЗНИ. В КАКОЙ ЧАСТИ ТЕЛА ЯВЛЯЕТСЯ ЖАР И ХОЛОД — ТАМ И БОЛЕЗНЬ.

■ МОЩНЫЙ ДУХ СПАСАЕТ РАССЛАБЛЕННОЕ ТЕЛО.

Мудрые напутствия Гиппократа

● Ваше здоровье — самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь вам дается только один организм. Если вы полагаете, что поскольку здоровы сейчас, то будете здоровы всегда, вы ошибаетесь.

● Не лечи бесплатно, ибо тот, кто лечится бесплатно, рано или поздно перестает ценить свое здоровье, а тот, кто лечит бесплатно, рано или поздно перестает ценить результаты своего труда.

● Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Актуально — *Рекомендуем*

Пуховый платок и греет, и исцеляет

О ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВАХ КОЗЬЕГО ПУХА ИЗВЕСТНО УЖЕ ОЧЕНЬ ДАВНО. В ЧЕМ ЕГО СЕКРЕТ?

■ В козьем пухе содержится ланолин, широко применяющийся в косметологии, благотворно влияющий на кожу. Ланолин входит в состав противовоспалительных и антиаллергических препаратов. Этот компонент козьего пуха и обеспечивает его гипоаллергенность.

■ Несомненный плюс пухового платка в том, что он обладает успокаивающим эффектом. Эдакий платок-антистресс. Пух, соприкасаясь с кожей, массирует нервные окончания, улучшает кровообращение в капиллярах.

■ Пуховый платок можно и нужно носить на пояснице при таких заболеваниях, как, например, радикулит или полиневрит. Хорошее прогревание суставов снимает болевые ощущения и улучшает общее состояние.

■ Еще одно важное свойство пуха козы — он отводит влагу от тела, впитывает и испаряет, оставаясь при этом сухим. Компрессами такого сухого тепла можно успокоить ревматизмы и лимфадениты.

■ Пух козы — природный фильтр, который не позволяет коже перегреваться в адскую жару и мерзнуть в самые лютые морозы. Это свойство обусловлено климатическими условиями, в которых обитает оренбургская коза. Только в оренбургских степях пух козы приобретает свои лечебные свойства.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 3500, 5600, 6000, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3000, 3500, 4000, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 4300 руб., 120х120 – 4800 руб., 140х140 – 5600 руб., 150х150 – 6200 руб.
Палантины: 140х60 – 4300 руб., 160х70 – 4800 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8-987-799-73-10, 8 (3532) 63-30-11
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184. Реклама

На приёме у уролога

Племянник от туалета не отходит

У моего племянника (он студент) появились проблемы. Стало трудно мочиться, появились боли в паху, промежности и пояснице, от туалета практически не отходит. К врачу идти стесняется. Что нам делать?

Любовь Алексеевна, Саратовская обл.

Вам нужно убедить парня обратиться к урологу. Судя по симптомам, у него острый простатит. Врач выяснит, что спровоцировало воспаление простаты. Причиной может быть переохлаждение, злоупотребление алкоголем. Бывает, компания выпивает на воздухе, и ребята, разгоряченные спиртным, присаживаются на холодную поверхность. А если еще нет регулярной половой жизни, то простатит может возникнуть и без заражения инфекцией, передающейся половым путем. Лечиться нужно обязательно! Ведь простатит может перейти в хронический. Острых воспалений простаты всего 5-10%. И часто пациенты, у которых обнаружили хронический простатит, недоумевают: они не помнят, чтобы переносили острое воспаление. Просто во многих случаях симптомы мало выражены. Да, у мужчины какое-то время был дискомфорт, но народ у нас терпеливый, и многие к врачу, особенно урологу, не спешат. Идут, когда снижается потенция, уменьшается длительность полового акта, учащается мочеиспускание, особенно после переохлаждения, употребления острой пищи или чрезмерной дозы алкоголя.

Е. К. Шебзухов, врач уролог-андролог

Цифры и факты

■ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ ПЕРВОЙ МЕНСТРУАЦИИ ПОСТОЯННО СНИЖАЕТСЯ: ЕСЛИ РАНЬШЕ ЭТО БЫЛО 14-15 ЛЕТ, ТО ТЕПЕРЬ — 12-13.

■ ДО 2 КИЛОГРАММОВ НАБИРАЕТ ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА НЕЗАДОЛГО ДО МЕСЯЧНЫХ.

■ СЕМЬ С ПОЛОВИНОЙ ЛЕТ ОТБИРАЕТ У СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОЙ ЖЕНЩИНЫ ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ.

ЕСЛИ ПЕРЕЖИВЕШЬ ДВЕ ВОЛНЫ ПАНДЕМИИ В ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ МАСКЕ — ТЫ БЕССМЕРТНЫЙ.

Для вас, мусью

Лучшее время для занятий на тренажерах для мужчин — утро. Почему? У людей, которые посещают спортзал в раннее время суток, тестостерон во второй половине дня не снижается в отличие от тех, кто не занимался спозаранку. Ну а еще с помощью утренних занятий вы избавитесь от главного врага тестостерона — жира. У худых мужчин уровень главного мужского гормона выше, чем у тучных.

Сам себе доктор

ЧТОБЫ справиться с простатитом, залейте 1 ст. ложку измельченных высушенных корней сурепки 300 мл воды. Кипятите 5 минут, настаивайте 2 часа. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день 2 недели.

ПРИ маточных кровотечениях, обильных менструациях 7 апельсинов варите в 2 л воды, пока жидкость не выпарится на треть. Добавьте по вкусу сахар и принимайте по 150 мл 3-4 раза в день.

УЛУЧШИТ потенцию настойка дубровника. Залейте 50 г измельченного корня растения 0,5 л водки. Выдержите 5 суток. Принимайте по 30 капель 3 раза в сутки до еды.

Приливает...

Для тех, кому за...

Приливы жара — один из самых неприятных симптомов климакса. Хотя главная их причина — изменения гормонального фона, порой сами женщины провоцируют появление приливов. Как можно облегчить состояние?

* Учитесь сохранять спокойствие. В этом поможет медитация и правильное дыхание. Дышать нужно медленно, глубоко (до восьми вдохов в минуту, задерживая выдох на шесть-восемь секунд). При дыхании наполняться воздухом должна не грудь, а живот. Избегайте духоты. Спать нужно с открытым окном.

* Замените черный кофе зеленым чаем. Он содержит витамины и минералы, а также обладает мочегонным эффектом. Пейте чай теплым, а не горячим. Это правило касается всей пищи.

* Поменьше мяса, побольше овощей и фруктов. Известно, что вегетарианки реже страдают от приливов. Скорее всего, это связано с фитогормонами, которые содержатся в растительной пище.

* Ешьте продукты, богатые витамином Е. Это могут быть цельные зерна, ростки пшеницы, орехи. Можно принимать витамин Е в капсулах. Некоторым женщинам это помогает уменьшить частоту приливов. Но сначала надо проконсультироваться с врачом.

* Принимайте витаминно-минеральные комплексы. Во время приливов в организме создается дефицит витамина С, витаминов группы В, магния, калия. Необходимы препараты, содержащие аминокислоту бета-аланин.

* Ведите активный образ жизни, больше ходите пешком. Самый предпочтительный вид спорта — плавание.

* Носите просторную, «дышащую» одежду из натуральных тканей. Никакой синтетики и облегающих моделей. В одежде придерживайтесь принципа многослойности. Вместо одной теплой кофточки надевайте две легкие, чтобы при необходимости можно было легко снять одну из них.

С. Г. Мороз, гинеколог

Смех сквозь слёзы — *Записки врача скорой помощи*

Секса захотелось...

Работаю на скорой. Трагического приходится видеть гораздо больше, чем смешного. Поэтому веселое помнишь долго!

Хотя, конечно, для больного ничего хорошего нет. Но нам — врачам, фельдшерам и даже водителям — ох как хочется порой посмеяться, особенно на ночном, всегда сумасшедшем дежурстве.

Слышу: «Срочно на выезд!» Три часа ночи. Бегу к диспетчеру забираю путевку. Так... Травма полового члена. Ясно, мужика надо до хирургического стола доставить.

Приезжаем. Дверь открывает заспанный мужик и говорит: «Это не я, не я!»

— Не вы травму больному нанесли?

— И не нанес, и не больной!

— А больной где?

— В комнате тут, а я его сосед... он позвонил...

Идем все в комнату. На диване голый мужчина лет сорока и запах алкоголя. Оказалось: пришел с работы, выпил, завалился отдыхать. Потом захотелось секса. Позвонил семи(!) подругам — ни одна не захотела приехать. Выпил еще. Захотелось острых неизведанных ощущений... Из опухшего, малинового члена на два сантиметра торчит кончик шариковой ручки.

— Как вы туда ее засунули?

— Я только чуть-чуть, а потом как-то дернулся, и она вся ушла...

— А длина мочеиспускательного канала у мужчин, между прочим, 25 сантиметров! Хорошо, что не уехала вообще в мочевой пузырь!

Пока я это говорил, на лице больного было написано: «Везите уже!»

Привезли страдальца в больницу. Тут мужику тоже сильно не повезло. Пришел хирург. Первое, что сказал, увидев член с торчащей ручкой: «Вот это да, блин! Член-корреспондент!»

После чего вся бригада поползла на карачках вокруг операционного стола, давясь смехом. Их пришлось заменять на других врачей. Не может доктор оперировать трясущимися руками...

Федор, Краснодарский край

Блуждающая киста... Разве такое может быть?

Полгода назад у меня обнаружили кисту в правом яичнике. Назначили «Дюфастон» (3 месяца). Недавно снова сделала УЗИ: в правом яичнике киста исчезла, зато появилась в левом. Разве такое может быть?

Л. Сафиева, Дагестан

Если киста появляется то в одном, то в другом яичнике, значит, это истинная киста, которая может исчезнуть сама в течение 1-2 месяцев. Появление таких блуждающих кист зависит от гормонального фона и второй фазы менструального цикла. При истинных кистах назначают терапию контрацептивами, в которых соблюдается нужный баланс гормонов. В «Дюфастоне» только один гормон, и его, возможно, оказалось недостаточно. Также причиной возникновения кист может быть хроническое воспаление в яичниках. В этом случае назначают противовоспалительные препараты.

Авторитеты дают советы

Ребёнок начал курить...

Возраст, когда подростки начинают курить, с каждым годом становится все меньше и меньше. Девочки пробуют свою первую сигарету к 13 годам, а мальчики дымят чуть ли не с первого класса. И им не объяснишь пугающую статистику, не приведешь в пример легкие курильщика... Ведь дети и подростки на все имеют свою точку зрения... А как же быть родителям?

Как узнать, что ребенок курит

Внимательные родители сразу это заметят, но только если сами не курят. Запах сигаретного дыма въедается в кожу, волосы, одежду. У человека, который недавно начал курить, появляется сухой кашель, постепенно у него желтеют зубы, ногти, меняется цвет лица и рук. Это особенно характерно для тех, кто курит дешевые сигареты.

Психоэмоциональное состояние также может выдать курильщика. Когда ребенок долго не может избавиться от вашего присутствия или уйти, чтобы покурить, он начинает нервничать, теребить ногти, огрызаться, вести себя агрессивно.

Если ребенок курит не сигареты, а травку или спайсы, у него появляется нестабильность в поведении. Он бросается из крайности в крайность.

Кроме того, вы обязательно когда-нибудь наткнетесь на пачку сигарет, зажигалку или табак в сумке или карманах. Постоянное жевание жвачки тоже может натолкнуть на мысль о курении ребенка.

Не бросайтесь в крайности

Обнаружили, что ребенок курит? Не бросайтесь из крайности в крайность, не нервничайте, не кричите, не наказывайте и не заставляйте выкуривать 5 пачек сигарет подряд, надеясь, что этот способ напрочь отворотит ребенка от пагубной привычки. Лучше всего сядьте и успокойтесь, подумайте, почему он начал курить. Еще лучше вызвать ребенка на откровенный разговор, чтобы выяснить причину, а от нее уже отталкиваться, решая эту проблему.

Причин курения может быть много

* Ребенку просто стало интересно, что такое сигареты, и остановиться он уже не смог.

* Плохой пример — родственники, родители, знакомые и друзья курят.

* Просто с сигаретой он выглядит взрослее и «круче».

* Давление со стороны друзей.

* Красочная реклама и розыгрыш призов от производителей сигарет.

* Назло родителям, поскольку они контролируют каждый шаг ребенка.

* Запретный плод сладок.

* Скука, недостаток впечатлений, много свободного времени, невозможность реализовать себя в обществе.

НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ, ССОРЫ, СКАНДАЛЫ В СЕМЬЕ МОГУТ СТАТЬ ОДНОЙ ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИЧИН КУРЕНИЯ РЕБЕНКА. НЕКОТОРЫЕ ДЕТИ ТАКИМ СПОСОБОМ ХОТЯТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ НА СЕБЯ.

* Потребность в самовыражении, независимости, самостоятельности в принятии решений.

Выяснив причину, можно решать проблему. Нет никакого смысла рассказывать ребенку о вреде курения, ставить ему пугающие документальные фильмы, показывать фотографии легких курильщика, если сами курите. Лучший способ показать опасность курения — личный пример.

Куда бежать и что делать

Никуда бежать не нужно — это точно. Ровно также, как и хвататься за ремень или за воротник ребенка с криками. К проблеме подойти нужно серьезно, продуманно и взвешенно. Еще ни один крик не действовал на ребенка долго. Все до поры до времени. Заперев его дома, тоже ничего не добьетесь. Вы же не сможете посадить ребенка на замок до его 18-летия? Рано или поздно домашний арест придется отменить, и не факт, что ребенок снова не вернется к сигаретам.

ДАЙТЕ РЕБЕНКУ БОЛЬШЕ СВОБОДЫ ВЫБОРА В ОТНОШЕНИИ СТИЛЯ ОДЕЖДЫ, ПРИЧЕСКИ, МУЗЫКИ, УВЛЕЧЕНИЙ, ДРУЗЕЙ, КНИГ. ТОГДА У НЕГО НЕ БУДЕТ НЕОБХОДИМОСТИ БРАТЬ В РУКИ СИГАРЕТУ.

Важно предоставить право выбора — это часто работает. Некоторые дети с помощью курения хотят обратить внимание родителей на себя, почувствовать свою нужность и родительское небезразличие. Если дадите ребенку право выбора, рассказав о возможных последствиях (без запугивания, естественно), есть вариант, что ребенок сам откажется от сигарет.

Некоторые родители, узнав, что ребенок курит, начинают давать ему деньги на сигареты, лишь бы он не курил всякую гадость, и разрешают курить в их присутствии. Это спорный метод, говорящий о вседозволенности: ребенок может пойти дальше, раз его право на курение признали. Деньги на сигареты все же лучше не давать и тем более не покупать курево. Пусть ребенок вкладывает в свое новое «увлечение» карманные деньги, которые вы даете ему обычно. Когда он почувствует, что ради сигарет приходится отказывать себе в других удовольствиях и покупках, курить станет меньше, а может, и вовсе бросит. Но, как ни странно, от прогрессивных родителей дети перестают скрывать свои проблемы и начинают делиться секретами. Это помогает решать сложные вопросы и предугадать возможные неприятности.

И без сигареты можно быть крутым

Если вы курите, не храните сигареты в легкодоступных местах. И лучше отказаться от курения в присутствии детей. Еще лучше — бросить курить. Личный пример лучше любого воспитания. Попытайтесь доказать ребенку, что без сигареты можно быть взрослым, крутым и выделяющимся на фоне остальных. Приведите примеры успешных и не курящих людей. Можно познакомить ребенка с авторитетным некурящим человеком, которого он послушает. Мнение со стороны действует намного лучше, чем убеждения родителей.

Обратите внимание на обстановку в семье. Неблагополучие, ссоры, скандалы могут стать одной из основных причин курения ребенка. Так он старается расслабиться, снять эмоциональное напряжение и забыться. Наладится обстановка — и ребенок, возможно, бросит свою пагубную привычку.

Частенько школьник в общем-то и не хочет курить, но, если закуривают его друзья, он тоже начинает. Потому что боится потерять приятелей и интересную компанию. Нужно объяснить сыну или дочери, что настоящая дружба — это нечто большее, чем совместное курение. Ведь каждый человек — индивидуальность, а друзья не обязаны повторять друг за другом все — покупать одинаковую одежду, красить волосы в один и тот же цвет, дружно сверлить «тоннели» в ушах. Вот и курение — это личный выбор каждого. Помогите открыть ребенку в себе таланты, личностные качества и достоинства, которые помогут завоевать авторитет у сверстников.

И. С. Зырянова, детский психолог

«Люблю кроликов! С вермишелькой вкусно...»

Внучке не было еще четырех лет, смотрели картинки с животными. На картинке был кролик. Дочь спрашивает у нее: «Олечка, ты кроликов любишь? Смотри, какие они хорошенькие, пушистенькие!» Малая отвечает: «Да, я кроликов люблю, они хорошие! Люблю кроликов, мамочка!» И мечтательно добавляет: «С вермишелькой вкусно!»

P. S. Кроликов нам часто дочкины дедушка с бабушкой присылают, да, очень вкусных.

Анна Николаевна, Ростовская обл.

Корм отобрали, перепрятали, рот прополоскали...

Наш сын еще не ходит, но активно везде ползает. Залез за диван, нашел корм нашей домашней крыски, был застукан за поеданием. Корм отобрали, перепрятали, рот прополоскали. Взволнованная жена читает состав съеденного: «Пшеница, просо, горох, капуста, морковь, картофель, витамины A, C, D_3, E, натуральный комплекс витаминов группы B». И говорит задумчиво: «Может, ему еще дать?»

Анатолий, Тюменская обл.

Как там, у них?

Сдают кровь, чтобы дети учились

В Китае стали действовать новые правила приема абитуриентов в вузы.

Отныне родители могут повысить вступительный балл своего чада на экзаменах, если сдадут не менее 4 л крови. У бедных людей появился реальный шанс дать детям высшее образование. За 6 литров донорской крови дают 2 бонусных очка, за 8 литров — 3. Многие китайцы готовы сдавать кровь постоянно, однако, чтобы организм успел восстановиться, должно пройти не меньше 2 месяцев. Чтобы сдать 4 л крови, требуется как минимум 1,5 года, но китайцы пытаются сдавать кровь чаще. Некоторые это делают впрок — ради детей, которых только планируют завести. В Китае донорская кровь так востребована, что ее требуют от людей, желающих получить водительские права или зарегистрировать брак.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

ПОСЛЕ НАСМОРКА НАЧИНАЕТСЯ ОТЁК ГОРТАНИ

Мы с сыном завсегдатаи инфекционной больницы. Причина — отек гортани. Начинается он всегда одинаково: вначале насморк, а потом среди ночи сын задыхается, и я вызываю скорую. Начались приступы, когда он пошел в садик (сейчас ему 5 лет). Вначале отек гортани случался два раза в год, потом чаще. Иногда справляемся сами. А в июне этого года было страшно. Сначала мы с мужем подумали, что ребенок инфекцию подхватил типа гриппа. Три дня держалась температура 38°С, а потом сын стал задыхаться, ноги отказали. В больнице кое-как откачали...

Сейчас опять сидим на больничном с насморком. Боимся: а вдруг что? Врач прописывает «Эреспал», «Арбидол» и лечение насморка. А вчера с вечера почуяла неладное: голос у сына осип, появился сухой кашель. Включила на ночь ингалятор, дала антигистаминный препарат. Спала чутко, боялась, как бы беды не случилось... Люди добрые, жду от вас советов и поддержки! Чего ждать? Это пройдет или теперь навсегда?

Ольга, Саратовская обл.

ГОЛОВА РЕЗКО СТАЛА «ПЬЯНОЙ»

Уже больше полугода мне не могут поставить диагноз. Резко появилось ощущение «пьяной головы», и зрение стало размытым. Неврологи говорят, что это не по их части. Сделала МРТ головного мозга, УЗДГ сосудов шеи, КТ сосудов шеи с контрастом. Единственное отклонение показало УЗДГ сосудов мозга: скорость кровотока местами больше, местами меньше нормы. Но врачи говорят, что таких симптомов быть не может. А мне реально нехорошо. В магазинах задыхаюсь. Анализы сдавала уже не один раз, в том числе и на гормоны, делала УЗИ — все в норме. Может, у кого-то было подобное состояние? Могут ли проблемы с сосудами мозга давать такие симптомы?

Елена Алексеевна, Калужская обл.

Чувствую себя воздушным шариком...

С 2015 года я живу с гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью. Уже потеряла надежду на излечение. Вообще что-то помогает от нее? Пока пью таблетки, состояние на время нормализуется, заканчиваю — и все начинается сначала, как будто и не лечилась. Проявляется болезнь дикой отрыжкой воздухом, иногда изжогой, даже после воды. Чувствую себя воздушным шариком... Лечение всегда одинаковое: «Хайрабезол» (в дозировке по 20 мг в течение двух месяцев, потом по 10 мг еще 2 месяца). Еще пила «Урсофальк». В последнее время по утрам на голодный желудок делаю дыхательную гимнастику. Вроде помогает, но делать ее надо регулярно. Пробовала заниматься бегом и плаванием, но эффекта не заметила. Что еще можно попробовать?

Адиля, Татарстан

НОС ШЕЛУШИТСЯ...

У меня вот уже пару месяцев шелушится нос. И не просто шелушится, а облазит тонкая шкурка, оставляя красные пятна. Нос красный... В общем, вид у меня... Не болела, кожа не обветривалась. Пробовала все: скраб, жирный и увлажняющий крем, «Бепантен» — ничего не помогает. Что делать?

Раиса М., Рязанская обл.

ВСЁ НАЧАЛОСЬ С ТОГО, ЧТО ПОСПАЛА НА НОВЫХ НАВОЛОЧКАХ

Уже три месяца меня мучает ощущение кома в горле. Была у лора, делали снимок пазух носа — все в порядке. По результатам УЗИ щитовидки тоже почти все в норме. Врачи сошлись во мнении, что дело в нервах. Выписали успокоительное, но оно не помогло. Постоянно чувствую, будто по задней стенке носоглотки стекает слизь, и ком в горле, который не могу проглотить.

Недавно вспомнила, с чего все началось. В ту ночь спала на новых наволочках, сшитых из старых запасов ткани. Проснулась с заложенностью носа и ощущением, что задыхаюсь. Появилось это ужасное ощущение комка. Что можно проверить? Куда пойти? За три месяца уже измучилась с этим комом. Появился страх, что задохнусь. Антигистамины назначали — толку никакого.

Мария, Иркутская обл.

БАБУШКА ГОВОРИЛА, ЧТО НА КАМНЕ ДАЖЕ ЛЕТОМ СИДЕТЬ НЕЛЬЗЯ

Меня с детства учили не сидеть на камне. Частенько мы играли на развалинах дома, сидели на сохранившемся каменном крыльце. Так вот, моя бабушка приносила дощечки и подкладывала под мягкое место. Говорила, что на прогретой земле летом сидеть неопасно, а вот на камне даже летом сидеть нельзя. Я это уяснила на всю жизнь. Поэтому то, что увидела в США, куда пришлось переехать по работе, повергло меня в шок. Там детей усаживают на каменный пол, на который зимой и наступить страшно. На корточках сидеть нельзя, только на попе. Не знаю, повлияло ли то, что мою дочь с четырех лет усаживали на камень и цемент, но в 16 лет она перенесла операцию на яичниках. У подруги дочке в 19 лет сделали такую же операцию. В больнице мне сказали: «Что вы, мамаша, так волнуетесь? Вчера 10-летней девочке делали операцию на яичниках, а уже бегает. Ничего страшного!» Значит, все-таки права была моя бабушка? Или, если с детства к холоду привычен, последствий не будет? Кто как думает?

Анна, Московская обл.

ПРОСЫПАЮСЬ С ОНЕМЕВШИМИ ПАЛЬЦАМИ...

Уже недели две или чуть больше просыпаюсь с онемевшими пальцами на руках. Сначала подумала, что отлежала. Но не может же такое происходить каждое утро?! И ночью, когда встаю в туалет, ощущаю то же самое. Раньше растирала несколько секунд — и все проходило. Сейчас онемение может длиться даже несколько часов. Конечно, не так ярко выражено, как после пробуждения. После того как онемение проходит, ощущаю какую-то остаточную боль в кистях, особенно в правой. Что это может быть и как лечиться?

Наталья Дмитриевна, Читинская обл.

ПАПИЛЛОМЫ НЕ БОЛЯТ, НЕ ЧЕШУТСЯ

У меня в складках тела стали появляться папилломы. Единичные, небольшие, не болят, не чешутся... Но, начитавшись про эту заразу, что-то начала беспокоиться. Насколько это серьезно? Надо ли идти к врачу и к какому? Или, пока не беспокоят, и самой не беспокоиться? Подскажите, кто сталкивался?

Татьяна, Нижегородская обл.

***

Меня сильно беспокоит шум в ухе, не слышу им. Чем только не лечилась! И уколы делала, и таблетки пила, но ничего не помогает. Если кто-то сталкивался с этим недугом, очень прошу откликнуться.

Нина, Армавир, Краснодарский край

Инвалидность — это крест на нормальной жизни, приговор, что здоровья уже не будет?

У моей племянницы на фоне стресса начался агрессивный фиброматоз шеи и подключичной области. Сначала пытались лечить консервативно, но опухоль росла. Во время лечения выросла с 5 до 13 см в диаметре. Через 10 месяцев больничного сделали сложную операцию. Большую часть опухоли удалили, но в труднодоступных местах просто прижгли. Выписали с хорошей гистологией и МРТ. Так как опухоль давила на легкое, оно «помялось». Врачи сказали, что со временем оно примет свою обычную форму.

Племянницу выписали и отправили домой. Она была уверена, что после реабилитации все будет хорошо. Врачи по месту жительства сначала просто молча продлевали больничный. А потом вдруг огорошили, что с таким диагнозом не могут выписать на работу. Нужно собирать документы для оформления инвалидности. Может, кто-то сталкивался с чем-то подобным? Инвалидность в таком случае — это некая реабилитация и восстановление после операции или крест на дальнейшей нормальной жизни, приговор, что здоровья уже не будет? Пыталась поговорить с другими врачами, не знающими ход болезни. Они считают, что, скорее всего, это будет рабочая группа и через год ее снимут, если все пойдет по плану. Мы все переживаем. Племянница — молодая девушка, и слова об инвалидности — это слишком неожиданно для нее. Как бы не было повторного стресса.

Лидия, Челябинская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Как смириться с тем, что больше никогда не стану мамой?

Хочу пожаловаться и получить хоть какой-то совет. Недавно я родила дочку. С ней, слава богу, все в порядке. Роды были долгими. Началось вечером, и к 10 часам утра следующего дня врач устала. После рождения ребенка быстренько выдернула плаценту. Открылось кровотечение, дальше — реанимация. Муж дал согласие на удаление матки. И это только потому, что врач побоялась, что может не хватить запасов моей группы крови, так как кровопотеря была большая. Я в шоке! Во-первых, от того, что в один момент стала инвалидом. Во-вторых, что муж принял такое решение. И, в-третьих, от наших медиков, которые спасали запасы крови, а не мой орган. Может, кто-то из женщин тоже проходил через такое? Прошу откликнуться, поддержать меня! Как вам удалось смириться с тем, что больше никогда не станете мамой?

Без подписи

Спешим помочь

ФАРИНГИТ ОКАЗАЛСЯ АЛЛЕРГИЧЕСКИМ

Для Натальи из Москвы, автора письма «Хронический фарингит не лечится» («Айболит» №22 за 2020 г.).

Я лечил фарингит 6 месяцев. Ходил по врачам, они выписывали все новые и новые препараты. Полоскал горло по 5-6 раз в день — фурацилин, сода, «Хлорофиллипт»... Как-то в очередной раз зашел в аптеку, а там спросили, не аллергический фарингит ли у меня? Я прислушался, купил «Супрастин», хотя аллергии никогда не было. Проколол 7 дней по ампуле. И вот чудо — стало легче. В итоге я полностью вылечился.

Чтобы не допустить обострений гастрита, заварите 2 чайные ложки цветков календулы 2 стаканами кипятка. Настаивайте 15 минут. Выпейте в течение дня.

Аркадий, Костромская обл.

МЕНЯ СПАСЛИ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

Для В. К. Тагановой из Уфы, автора письма «Очень сильно болят колени» («Айболит» №23 за 2019 г.).

Проблемы с суставами у меня давно. Застудила их в молодости. Думала, что это все ерунда и само пройдет, но не прошло... И через какое-то время вылезло наружу. Не могла нормально спускаться по лестнице. Проходила буквально по 3-4 ступеньки и отдыхала. Как-то мама услышала от кого-то про скипидарные ванны Залманова. Купила их мне. И я начала лечиться. Добавляла в ванну по чайной ложке белого и желтого раствора (раствор нужен специальный, с экстрактом трав, иначе пользы не будет). Температуру воды делала 36 градусов, не больше. Для процедур даже купила себе градусник. Принимала такую ванну по 15 минут через день. Еще пила травяной сбор для суставов, а на ночь натирала их мазью, которую делала сама. Брала по 2 ст. ложки нутряного свиного жира, воска, скипидара и 1 ст. ложку пихтового масла. Все это растапливала и смешивала на водяной бане, охлаждала. Хранить мазь нужно в холодильнике. Лечение мне помогло. Сейчас чувствую себя хорошо, по лестнице спускаюсь без остановок.

Евгения, Орловская обл.

ВСЕГДА ДЕРЖИТЕ ЛЕКАРСТВО НАГОТОВЕ

Для Венеры из КЧР, автора письма «Каждый год с ужасом жду весну» («Айболит» №11 за 2020 г.).

У нас раньше были пчелы, и поэтому вопрос аллергии на их укусы меня беспокоил. В семье ни у кого аллергии не было, но я думала о других: вдруг их покусают наши пчелы? Как помочь? Знаю только один совет — надо сразу выпить 50 мл водки. Но он подходит только взрослым. Вам надо держать наготове лекарство от аллергии. Проконсультируйтесь с врачом. По телевизору слышала, что у нас в аптеках в продаже появились специальные шприцы с таким лекарством. Они герметичные, а в нужный момент без промедления ими можно воспользоваться.

Н. А. Кузнецова, Ставрополь

Приютим

В моём возрасте и с моими болезнями нельзя жить одной

Мне 70 лет, одинокая пенсионерка, инвалид по общему заболеванию. Есть благоустроенное жилье в центре небольшого провинциального города. Мне особенно тяжело было переживать карантин. Никто про меня не вспомнил. Смотрела по телевизору, как в Москве одиноким пожилым людям помогали волонтеры, и завидовала им. А я сама с тростью и тележкой ходила за продуктами.

Как-то возвращалась из аптеки и увидела под забором маленького скулящего кутенка. Вокруг никого не было, и я не могла пройти мимо. Принесла его домой и не пожалела. Полюбила, назвала Дружком, стала кормить, играть с ним. Теперь я не одинока, у меня есть верный друг.

Но однажды вечером вышла на крыльцо покормить Дружка, оступилась и поехала вниз по ступенькам с чашкой в руках. Когда остановилась, от боли не смогла подняться. С трудом встала на колени и еле-еле добралась до дивана. Лежала и не могла пошевелиться. Было жалко и щенка, и себя. Тогда подумала: вот так умру, и никто не узнает. Поэтому решила найти себе с Дружком помощницу. Поняла, что в моем возрасте и с моими болезнями нельзя жить одной. Хочу пригласить к себе одинокую женщину-пенсионерку для совместного проживания и помощи. Если женщина мне понравится, будет хорошо относиться, возможно наследование имущества.

Вера Ивановна, Ставропольский край, тел. 8-918-869-85-59

Сам себе доктор

■ ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ТРЕЩИНКАМИ В УГОЛКАХ РТА, ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ С ОТВАРОМ ДУБОВОЙ КОРЫ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

■ ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ ПОЛЕЗНО ПИТЬ СВЕЖИЙ СОК КАЛИНЫ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Пригодится

СТАЛИ хуже видеть? Залейте 3 ст. ложки измельченной в ступке или на мясорубке травы ярутки стаканом охлажденной кипяченой воды. Настаивайте ночь, процедите. Пейте по 3 ст. ложки 3-5 раз в день за полчаса до еды 2 месяца.

ПРИ гипертонии нужно принимать каждый день по 100 г свежих ягод рябины (или по 50 г сока) 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды в течение 2-3 недель. Затем сделать перерыв на неделю. Курс лечения — 1-2 месяца.

ЗАЛЕЙТЕ 4 ст. ложки измельченных корней и травы цикория стаканом горячей воды. Кипятите полчаса, процедите. Используйте для обработки гнойных ран, экзем, фурункулов.

Советы из конверта — **Для тех, кто переболел ковидом**

Лучший лекарь – свежий воздух

Для Марианны из Московской обл., автора письма «От коронавируса пролечилась — мазки отрицательные. Но проблемы со здоровьем остались» («Айболит» №18 за 2020 г.), и не только.

Я тоже переболела ковидом, лежала в больнице. Вот какие рекомендации мне дали. Врач предупредил о том, что после выписки может беспокоить одышка и мышечная слабость. Иногда это затягивается на 1,5-2 месяца. Могут быть неврологические осложнения (например, пропадет, а потом обострится обоняние, будет скакать температура из-за физической нагрузки). Возможна даже повторная госпитализация. По словам доктора, переболевшие коронавирусом часто перестают ощущать вкус еды и теряют аппетит. Но все равно надо есть, хотя бы понемногу, иначе мышечная слабость никуда не денется. И обязательно пить больше жидкости.

Желательно, чтобы в доме был пульсоксиметр. Нужно регулярно мерить сатурацию — она не должна опускаться ниже 94 (лучше 95). Ингаляции обычной соленой или минеральной водой 3-4 раза в день помогут отхождению мокроты. Кашлять — это хорошо. Плохо, когда в груди ком и ничего не откашливается.

Пока легкие не восстановятся, дыхательная гимнастика должна быть очень мягкой. Дыхание не должно учащаться и утяжеляться. Упражнения надо делать лежа. Нельзя надувать шарик и дуть в воду в трубочку. Этим можно заниматься, когда дыхание полностью восстановится и получится подняться по лестнице и при этом не упасть замертво. Еще несколько упражнений.

* Сядьте, спину держите прямо. Глубоко вдохните носом, выдохните несколькими маленькими толчками через сложенные буквой «о» губы до чувства опустошения. Повторите 5-7 раз.

* Сядьте, рот закройте. Вдыхайте через один уголок рта, выдыхайте через другой, потом наоборот. Повторите 5-7 раз.

* Сядьте на стул, спина прямая, рот закрыт. Поднимите прямые руки вверх, одновременно глубоко вдохните носом. Резко опустите руки, сопровождая это шумным выдохом через рот. Повторите 10 раз. Сделайте 2-3 подхода с небольшим отдыхом между ними.

Что касается мышечной слабости, тут принцип такой. Очень медленные, плавные движения лежа победят неврологические нарушения, нормализуют температуру, частоту сердечных сокращений и дыхания. Если можете дойти от кровати до туалета и не задохнуться, можно переходить к таким же медленным и плавным движениям, но уже сидя, потом стоя. Берегите кислород! Измеряйте сатурацию при малейшей нагрузке или одышке: если показатель будет 94 и ниже, значит, вы перестарались. Вообще врач сказал, что самое лучшее — просто ходить, гулять, дышать свежим воздухом.

Евгения Сергеевна, Свердловская обл.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ООО "Центр слуха"
- Российские и зарубежные производители
- Подбор и настройка
- Ремонт и техническое обслуживание
- Гарантийное и сервисное обслуживание
- Элементы питания и аксессуары
ОГРН 1152651015241
Лиц. №ЛО-26-01-003290 от 12.11.2015 г.
РЕКЛАМА 000438
г. Пятигорск, пр-т Калинина, 20 (пересечение с ул. Кучуры), т. (8793) 32-38-52, (928) 377-37-40, (961) 475-01-10
г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 205а, т. 8 (8652) 58-97-58
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Жизнь без глютена

Диета при целиакии — единственное лекарство

Отказ от продуктов с глютеном избавит от симптомов заболевания, поможет избежать развития осложнений. Но правильно питаться придется всю жизнь.

Основные правила питания

Диета помогает восстановить слизистую оболочку кишечника и устранить расстройства. Уже через несколько месяцев безглютенового питания состояние организма улучшается. Основана диета на отказе от пшеницы, ржи и ячменя. Некоторые врачи советуют также избегать овса. Желательно отдавать предпочтение рису, просу, кукурузе, гречневой крупе.

Чтобы повысить энергетическую ценность рациона, увеличивают содержание белков и углеводов. Жиры употребляют в меньшем количестве. Следят, чтобы витаминов, кальция, железа и других полезных компонентов было достаточно.

* Нужно избегать чрезмерного механического и химического воздействия на пищеварительные органы. Блюда перед употреблением измельчают и протирают. Разрешаются только вареные или приготовленные методом паровой обработки продукты.

* Питаться нужно небольшими порциями до пяти раз в сутки. Дополнительно врачи назначают комплексы витаминов и минералов. Если стул нормализовался, то измельчать еду не обязательно. Холодную и горячую пищу лучше исключить.

Что можно есть при целиакии

Эти продукты можно есть без вреда для здоровья:

* выпечку, которую готовят не из пшеничной муки;
* каши из гречки, риса, кукурузы, пшена, сои, киноа, запеканки и пудинги из них;
* вторые блюда на овощных бульонах, нежирное мясо и морепродукты, овощи, которые не провоцируют вздутие живота;
* омлеты, запеченные или приготовленные всмятку яйца;
* фрукты, ягоды и сладости в виде мармелада, пастилы, натурального шоколада;
* молочные продукты (особенно полезен творог, ряженка, неострый сыр);
* соусы, приправы, такие как лавровый лист, ваниль, корица, яблочный или винный уксус, чеснок.

Можно, но понемногу

В ограниченных количествах разрешают употреблять:

* протертые овощные супы, мясные продукты кусками, жирную рыбу;
* спелые помидоры (не более 100 г, если стул нормальный);
* протертую кашу из овса, яйца (одно в сутки), растительные рафинированные масла;
* ягоды и фрукты типа клубники, земляники, яблок. Молоко и сливки в чае, сладкие соки, разбавленные горячей водой.

ДАЖЕ 100 МГ ЗАПРЕТНОГО БЕЛКА МОГУТ НАВРЕДИТЬ ОРГАНИЗМУ. ДЛЯ СРАВНЕНИЯ: ВСЕГО 50 Г ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА СОДЕРЖАТ 2-3 Г ГЛЮТЕНА!

Какие продукты под запретом

Повреждение слизистой кишечника усугубляется, если продолжать питаться:

* изделиями из пшеницы, ржи, ячменя, пшеничными, ячменными и овсяными хлопьями;
* жирными супами, мясными полуфабрикатами, так как в колбасы, сосиски, консервы и паштеты для увеличения объема добавляют растительный белок;
* соленой и копченой рыбой, консервами, грибами, белокочанной капустой, редиской, редькой, томатной пастой промышленного производства;
* жареными и сырыми яйцами в периоды обострений;
* кислыми ягодами и фруктами, кондитерскими изделиями, йогуртами, покрытыми глазурью сырками;
* многокомпонентными приправами, промышленными соусами;
* пить растворимый кофе, сладкие газированные напитки; алкоголь.

Также вредны жиры и продукты, в состав которых входит глютен.

Примерное меню для взрослого

Завтрак: каша (рисовая/гречневая/пшенная) со сливочным маслом/запеканка рисовая с творогом и сметаной/омлет с сыром, какао с молоком (чай с сахаром), сыр/творог.

Второй завтрак: фруктовый сок.

Обед: салат из овощей с растительным маслом; суп картофельный с фасолью (рассольник с рисом/суп из овощей); плов с отварной говядиной (цыплята отварные/тефтели мясные с рисом/гуляш из отварного мяса без муки и томатного соуса с разрешенным гарниром); компот из сухофруктов; свежие фрукты; безглютеновый хлеб.

Полдник: йогурт натуральный/творог/сыр; печенье без глютена.

Ужин: филе рыбы запеченное или приготовленное на пару/тефтели мясные с рисом/ мясо отварное с овощным гарниром, чай с сахаром и молоком. На ночь можно выпить кефир.

Чем накормить ребенка

* На первый завтрак — яйцо всмятку с половиной помидора черри. Несколько рисовых хлебцев.

* На второй завтрак — 2-3 инжира и отвар шиповника.

* Пообедать можно овощным супом, куриной грудкой с гречкой и кабачками, приготовленными на пару.

* В качестве полдника можно съесть немного творога с сухофруктами, фруктовый салат.

* На ужин подойдет рыба. К ней можно потушить овощи и добавить рисовый хлебец. Или сварите рисовую кашу.

* Незадолго до отхода ко сну можно выпить стакан кефира.

С. М. Теплов,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории

Полезные рецепты при целиакии

Сливочный суп с рыбой

Понадобится 300 грамм овощей. Отличным вариантом является сочетание брокколи с цветной капустой и зеленым горошком. Можно добавить шпинат. Капусту разберите на соцветия и вместе с горошком варите в кипятке в течение семи минут. Перед тем как снять с огня, добавьте немного шпината. Приготовленные овощи тщательно измельчите блендером до консистенции густой сметаны. На пару приготовьте семгу или лосося. Разберите на небольшие кусочки. Суп снова поставьте на огонь, добавьте 100 мл молока или обезжиренных сливок. Доводить до кипения не нужно. Суп разлейте по тарелкам и добавьте кусочки рыбы.

Кукурузный хлеб

Стакан кукурузной муки, 2 яйца, стакан молока, по 1/2 чайной ложки соли и сахара, 1 чайн. ложка соды, лимонный сок.

Смешайте яйца с мукой. Молоко подогрейте вместе с солью, сахаром и добавьте в муку. Введите соду, гашенную лимонным соком. Смажьте форму сливочным маслом, обсыпьте сухарями, после влейте в нее тесто. Выпекайте хлеб примерно 40 минут в заранее разогретой до 180°С духовке. Готовность проверяйте деревянной палочкой.

Пригодится

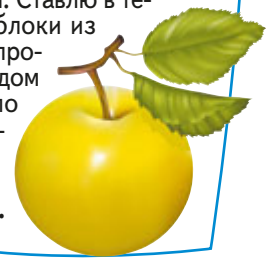
ДЛЯ профилактики простуды лимон пропустите через мясорубку вместе с кожурой, смешайте со 100 г сливочного масла, добавьте 1-2 ст. ложки меда. Употребляйте понемногу как обычное сливочное масло.

ПРИ ангине залейте 1 чайн. ложку плодов аниса стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

ЧТОБЫ избавиться от отложения солей, промойте 1,5 ст. ложки неочищенного риса, залейте его 9 ст. ложками воды, настаивайте ночь. Утром сварите без соли и съешьте натощак за 2-3 часа до завтрака. Курс лечения — 1 месяц.

Варикоз успокоила настоем антоновских яблок

Варикоз передался мне по наследству от мамы. В молодости болезнь не очень сильно беспокоила. А вот после родов ноги стали ныть. По ночам было сложно заснуть. Чтобы не запустить болезнь, я начала принимать настой антоновских яблок. Помогает он и при тромбофлебите. В литр кипящей воды кладу 3 яблока, накрываю крышкой. Ставлю в теплое место на 4 часа. После, не вынимая яблоки из воды, разминаю их. Перемешиваю настой и процеживаю. Принимаю яблочное лекарство с медом утром перед едой и вечером перед сном по 50 мл. С тех пор, как начала лечиться яблоками, ноги меня больше не беспокоят.



Ольга Дмитриевна Остроухова,
Липецкая обл.

Обедаем дома

Суп из горбуши с рисом

Банка консервированной горбуши, 1/3 стакана риса, 2 картофелины, морковь, луковица, соленый огурец, соль, перец, 2-2,5 л воды.

Нарежьте небольшими кубиками очищенный картофель и лук. Морковь натрите. Выложите овощи в кастрюлю с закипающей водой и варите 5-7 минут. Всыпьте промытый рис. Варите еще 5-7 минут. Огурец нарежьте кубиками. Горбушу разомните вилкой. Выложите рыбу и огурец в суп. Варите еще 5 минут. В конце приготовления посолите, поперчите. Снимите с огня.

Куриная грудка в аджике

600 г грудки, по 1 ст. ложке аджики, томатной пасты, сахара и растительного масла, чеснок по вкусу, 2 ст. ложки соевого соуса, соль, перец, молотая паприка.

Смешайте аджику с пропущенным через пресс чесноком, сахаром и томатной пастой. Влейте соевый соус, добавьте немного паприки. На поверхности грудки сделайте продольные разрезы. Обмажьте мясо маринадом, промазывая и разрезы. Оставьте мариноваться на 30-40 минут. Положите грудку в форму, накройте фольгой и запекайте при 170°С 35-40 минут. Потом снимите фольгу и готовьте мясо еще 10-15 минут.

Баклажаны с грибной начинкой

Баклажан, 100 г шампиньонов, болгарский перец, луковица, зубчик чеснока, петрушка, соль, перец, растительное масло, грецкие орехи.

Баклажан разрежьте вдоль. Удалите мякоть. Посолите лодочки, сбрызните маслом. Запекайте при 190°С 15 минут. Мякоть баклажана, перец и лук нарежьте кубиками, шампиньоны — пластинами. Обжарьте лук и перец на масле. Добавьте мякоть баклажана, готовьте 5 минут. Выложите к овощам шампиньоны, посолите, поперчите и готовьте, пока не выпарится жидкость. В конце добавьте измельченную петрушку. Заполните лодочки начинкой, запекайте 15 минут. Перед подачей посыпьте орехами.

Блюда для тех, кто много сидит

Винегрет с яблоками

По 1 вареной свекле и моркови, 2 вареных картофелины, яблоко, соленый огурец, горсть квашеной капусты, 2-3 ст. ложки растительного масла.

Картофель, морковь, огурец, яблоко нарежьте кубиками. Все соедините в салатнике, добавьте капусту. Свеклу очистите, нарежьте кубиками, заправьте маслом, посолите и соедините с остальными ингредиентами.

Овощной суп-пюре

По 200 г цветной капусты и брокколи, морковь, петрушка, ржаной подсушенный хлеб, перец, соль, орегано.

Морковь нарежьте, капусту разберите на соцветия. Отварите до мягкости. Брокколи добавьте за 5 минут до окончания варки. Измельчите овощи в пюре. Посолите, поперчите, добавьте нарубленную петрушку и орегано. Хлеб нарежьте мелкими кубиками и подавайте вместе с супом.

Фаршированные кабачки

Кабачок, 200 г отварной говядины, яйцо, 100 г цветной капусты, сметана, 1 ст. ложка сливочного масла, укроп, соль.

Кабачки нарежьте толстыми кружками, удалите сердцевину с семенами, отварите до полуготовности вместе с цветной капустой. Мясо пропустите через мясорубку. Добавьте к фаршу измельченное яйцо, цветную капусту и укроп. Начините кабачки получившейся массой, запекайте 15 минут при 200°С. Полейте сметаной и запекайте еще 5 минут.

Актуально

Тыква на столе

С курицей и яблоками

Одно куриное филе, 400 г тыквы, 2 яблока, масло подсолнечное для жарки, 40 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, майоран, базилик, соль и перец по вкусу.

Филе нарежьте крупными кубиками, посолите, поперчите. Добавьте пропущенный через пресс чеснок. Тыкву нарежьте крупными кубиками, яблоки — на 4 части, удалив сердцевину. В сковороде разогрейте подсолнечное масло и обжарьте филе. Оно должно подрумяниться. Добавьте тыкву и яблоки, перемешайте. Обжаривайте 3-5 минут. Добавьте базилик и майоран. Немного посолите и поперчите. Сверху разложите кусочки сливочного масла. Сковороду накройте крышкой и готовьте блюдо на небольшом огне минут 20. Через 10 минут можно проверить тыкву на готовность. Если прокалывается легко, блюдо можно снимать с огня.

Конфеты с орехами

340 г белого шоколада, 5 ст. ложек сгущенки, 3 ст. ложки тыквенного пюре, корица, имбирь и мускатный орех в порошке по вкусу, 50 г ядер грецких орехов.

Шоколад расплавьте в микроволновке или на водяной бане, постоянно помешивая. Добавьте сгущенку, тыквенное пюре, пряности и обжаренные дробленые орехи. Готовую смесь распределите на противне, застеленном пергаментной бумагой, или разложите в силиконовые формочки для маффинов. Поставьте в холодильник на 1-2 часа.

Тушеная с грибами

По 500 г мякоти тыквы и грибов, 2 моркови, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки тыквенных семечек, пучок зелени, соль, перец по вкусу.

Грибы варите в течение 5 минут и откиньте на дуршлаг (бульон не выливайте). Морковь нарежьте тонкими кружками, лук — полукольцами. Разогрейте в сковороде половину сливочного масла и жарьте морковь 3 минуты. Добавьте лук и жарьте еще 5 минут. Мякоть тыквы нарежьте кусочками, добавьте к овощам вместе с оставшимся сливочным маслом и тушите, помешивая, 10 минут. Грибы нарежьте не очень мелко и выложите к овощам, посолите, поперчите, влейте 100 мл грибного бульона, накройте крышкой и тушите 15 минут. Тыквенные семечки слегка подрумяньте и порубите ножом. Готовое блюдо посыпьте измельченной зеленью и семечками.

Советуем приготовить

Цитрусовый чай

Согреет в холода

«ГОРЯЧИЙ ЦИТРУС»

1 чайн. ложка чая каркаде, по дольке грейпфрута, апельсина, лимона, 40 г меда, 400 мл кипятка.

Каркаде, фрукты и мед залейте кипятком и доведите до кипения. Дайте настояться 2 минуты.

С МАНДАРИНОВЫМ СОКОМ

1 чайн. ложка черного чая, 3 шт. кардамона, щепотка корицы, 100 мл мандаринового сока, 1 чайн. ложка меда, 200 мл кипятка.

В ошпаренный кипятком чайник насыпьте чай, добавьте кардамон и корицу. Залейте кипятком, накройте. Выжмите сок из мандаринов, доведите его до кипения (но не кипятите). Через сито перелейте в чайник с чаем. Добавьте мед.

ЛИМОННЫЙ С МЯТОЙ

1 чайн. ложка зеленого чая, 2-3 ст. ложки сушеной мяты, лимон, 1/3 чайн. ложки корицы, 3 гвоздики, ванилин, мед.

В чайник положите мяту, зеленый чай, специи и лимон. Залейте чуть остывшим кипятком, накройте и настаивайте час. Добавьте ванилин, нагрейте, но не кипятите. При подаче добавьте мед.

В доме малыш

Воздушное суфле

250 г филе рыбы, 4 яйца, 50 мл сливок, помидор, 20 г укропа.

Филе сварите, разомните вилкой. Желтки отделите от белков и смешайте с рыбой. Измельчите укроп и помидор, добавьте к рыбе. В белки влейте сливки и взбейте. Выложите рыбу в форму. Добавьте немного воды и запекайте 15 минут при 180°С. Залейте белком и выпекайте 5 минут.

Морковные маффины

Стакан муки, 2 яйца, 2 моркови, 2 персика, 100 г измельченных грецких орехов, 150 мл оливкового масла, 1 чайн. ложка соды, 175 г сахара.

Соедините яйца, муку, соду, сахар и масло. Замесите тесто. Морковь натрите, персики мелко порежьте. Морковь, фрукты и орехи добавьте в тесто. Разлейте его по формочкам и выпекайте 25 минут при 180°С.

Уроки жизни

Не путайте друзей с обычными халявщиками

Был у меня друг. Давний, почти с детства. Мог помочь покрасить стену, дать денег в долг, выпить за компанию... Только работать не любил.

Трудились мы оба в одной компании торговыми представителями. Часто приходилось делать за него отчеты. Друг ведь...

И вот однажды он решил уволиться и податься в бизнес (на деньги своего тестя). Открыл на пару с успешным предпринимателем оптовую контору. Только тот предприниматель работал, а друг... все, как всегда. Фирма в итоге закрылась, напарник забрал свою долю и вложил в свой бизнес. В итоге потерял только время и уважение к моему приятелю.

Что касается друга. Пометался тот по знакомым, друзьям — никто его брать на работу не захотел. Через несколько месяцев безуспешных попыток пришел он ко мне (я на тот момент уже региональный менеджер).

Результат оказался ожидаемым: товарищ практически не работал, тупо сидел дома. На мои вопросы отвечал что-то типа «Да ладно тебе, никто же не узнает!» В общем, предложил я ему искать другую работу.

Через несколько дней мне позвонили из головного офиса и начали задавать вопросы по поводу моего друга. Как оказалось, он написал на меня письмо-донос, отправил его по электронной почте. Основным тезисом было «он заставляет меня работать». Все посмеялись, никто такого еще не видел. Итог — увольнение.

А мораль проста: с друзьями работать можно. На друзей можно и нужно положиться. Друг не подставит и не украдет. Только не нужно путать друзей с токсичными халявщиками, которые привыкли только брать и использовать тебя в своих интересах. А тот мой «друг» сейчас работает сторожем.

Александр, Московская обл.

Знаете ли вы, что...

В СССР СУЩЕСТВОВАЛ НАЛОГ НА БЕЗДЕТНОСТЬ. СОСТАВЛЯЛ ОН 6% ОТ ЗАРПЛАТЫ. ПЛАТИЛИ ЕГО БЕЗДЕТНЫЕ МУЖЧИНЫ 20-50 ЛЕТ И БЕЗДЕТНЫЕ ЗАМУЖНИЕ ЖЕНЩИНЫ 20-45 ЛЕТ.

Тест-диагностика

Стресс — друг или враг?

ВСЕ ЛЮДИ ПО-РАЗНОМУ ПЕРЕЖИВАЮТ ТЯЖЕЛЫЕ ВРЕМЕНА. ОДНИ ДЕРЖАТ СЕБЯ В РУКАХ. ДРУГИЕ ТАК НЕРВНИЧАЮТ, ЧТО ОПУСКАЮТ РУКИ. А КАК ВЫ СЕБЯ ВЕДЕТЕ?

1. Какое из описаний больше подходит вашим друзьям?

Чуткие и готовые помочь **(A).** Милые и интересные **(C).** Надежные и сильные **(B).**

2. Когда вы сильно чем-то раздражены и есть возможность выплеснуть эмоции, как обычно себя ведете?

Хлопаете дверьми, швыряете вещи **(B).** Рыдаете, уткнувшись в подушку **(A).** Хочется все бросить и убежать далеко-далеко. Поэтому отправляетесь по магазинам, катаетесь на велосипеде **(C).**

3. Какие жалобы на здоровье для вас типичны?

Усиленное сердцебиение, проблемы со сном, повышенное потоотделение **(C).** Головокружение, аллергия, раздражение кожи, насморк **(A).** Болезненные ощущения в спине, внизу живота, головные боли **(B).**

4. Когда у вас стресс, как проводите выходные?

Подолгу спите, отдыхаете **(A).** В обычном режиме. А чтобы снять напряжение, бегаете в парке или выпиваете пару бокалов вина **(B).** Стараетесь как-то отвлечься, занимаясь разными делами **(C).**

5. Какой упрек от знакомого особенно бы вас задел?

«Ты очень несдержанный(ая)» **(B).** «Ты эгоист(ка)» **(A).** «С тобой так скучно...» **(C).**

6. Вам предстоит выйти на работу после двухнедельного отпуска. Как это воспринимаете?

Нормально: хорошо отдохнули — теперь надо работать **(B).** Предвкушаете встречу, чтобы поделиться впечатлениями **(C).** Испытываете легкое беспокойство **(A).**

7. Какая ситуация вас особенно угнетает?

Поссорились близкие люди **(A).** В планах важная встреча, а машина, как назло, не заводится **(B).** Выступление на публике **(C).**

8. Спокойно ли работаете при острой нехватке времени?

Нет. Это очень напрягает **(A).** Устаете, но гордитесь собой: вы собрались и все успели. В итоге даже получаете удовольствие **(C).** Это вообще не проблема **(B).**

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Больше ответов «А» — чувствительная натура. Стресс вызывает у вас подсознательный страх совершить ошибку, задеть кого-то, лишившись его расположения. Это так сильно подавляет, что вы практически не в состоянии действовать. Перестаньте думать, что несете ответственность за все, даже за чужие промахи. Больше внимания уделяйте себе и своим желаниям.

Больше ответов «В» — человек-дисциплина. Вы — боец-одиночка, которому важно сохранять видимость спокойствия даже в критических ситуациях. При этом вы часто испытываете крайнее раздражение, мышечное напряжение, головные боли, а в выходные чувствуете себя разбитым. В моменты стресса не стоит стремиться ставить рекорды. Отдохните! Почаще говорите «нет», особенно когда речь идет о вещах, которые вы делаете или терпите из вежливости.

Больше ответов «С» — человек-стремительность. Вам нравится, когда вокруг все крутится и вертится. Поэтому в периоды аврала чувствуете себя отлично. Работаете на полных оборотах, забывая даже о еде. И так, пока организм не обессилеет. Чтобы избежать перегрузок, научитесь планировать работу. Если чувствуете, что от усталости теряете контроль над ситуацией, сядьте и глубоко подышите.

Как справиться с переживаниями?

Воспользуйтесь советом психологов. Представьте, что у вас в руках воздушный шар. Надувайте его, как бы выдыхая в него негативные эмоции. Шар становится все больше и больше, и когда он наполнится, отпустите его в небо вместе с переживаниями. Представьте, что он летит все дальше и дальше от вас, унося все проблемы. Можно взять настоящий шарик и, надувая его, представить, как стресс, который вы ощущаете, переходит внутрь шара. После этого отпустите шар, отбросьте его от себя вместе с негативными эмоциями.

Из почты «Айболита» — *Такая история*

Ух, как внуки ревнуют меня!

У меня трое внуков — 15, 14 и 8 лет. Основная задача — удержать равновесие, то есть не обделить кого-нибудь любовью и вниманием. Ух, как они ревнуют меня друг к другу! Старшие до сих пор ругаются за право идти, сидеть или лежать рядом со мной.

Честно говоря, я не понимаю, за что они меня так любят. Я абсолютно нестандартная бабушка, и никогда дети и внуки не были для меня важнее моей собственной жизни и личных интересов. Хотя, может быть, именно поэтому? Я люблю, ценю и уважаю их именно как личностей, а не как своих детей и внуков.

Еще пару лет назад мне милее была старшая внучка. Сейчас я с трудом выдерживаю ее излияния о мальчиках: девица крайне поглупела, войдя в соответствующий возраст. Но слушаю, поддакиваю, сочувствую, исподволь пытаюсь втереть в мозги разум. Вроде пока получается. Она со мной откровенна, не то что с родителями. Но если меня что-нибудь насторожит, конечно, подключу их.

С внуком наоборот: насколько он мне был не интересен раньше — пацан как пацан, — настолько стал интересен, когда подрос. Умный, любознательный, общаться с ним — сплошное удовольствие, ему все интересно и он все хочет обсудить. Хотя... Насчет старшей внучки я не совсем права. Недавно с огромным удивлением узнала, что ей очень нравится классическая музыка и она в ней даже разбирается. По крайней мере, мои любимые музыкальные произведения слышала, знает. Иногда даже автора назвать может. И очень хотела бы попасть в оперный театр, только не с кем. Я испытала приятный шок. Так давно не была в опере! Муж не выдержит там три часа. А тут вдруг компания!

Так что теперь уже и не знаю, кого из внуков люблю больше. Наверное, всех! Но по-разному. Моей младшей пока хватает простых обнимашек. А когда ей захочется большего — общения, поездок в гости, — старшие уже подрастут настолько, что, думаю, я стану им не нужна.

Мария Н., Екатеринбург

Отец у меня мужик прижимистый, из серии «всё в дом»

Недавно с двоюродной сестрой делились воспоминаниями, и она рассказала, что в один год у них в семье были финансовые проблемы. Вдобавок муж приболел, и ему понадобилось лечение. Поехали они тогда на последние деньги вместе с маленькой дочкой в санаторий. На обратном пути заехали в гости к тете (моей маме) на пару-тройку дней. Когда уже собирались уезжать, мама, чтобы никто не видел, передала племяннице денег со словами: «У меня тут отложено было, вам сейчас нужнее. Только Володе (моему отцу) не говорите!» Дело в том, что отец у меня мужик прижимистый, хозяйственный, из серии «все в дом». Но самое удивительное, что на вокзале отец улучил момент, отвел сестру с мужем в сторону и протянул им сверток с деньгами: «Вот, возьмите. Только жене ничего не говорите!»

Николай, Саратовская обл.

Не судьба

Бежать бы мне от него без оглядки!

Хочется выть, кричать, умолять всех, кто готов выйти замуж без любви, — не совершайте этот безумный шаг! Я заплатила за это своим счастьем и жизнью, прожитой впустую. И ничего уже нельзя исправить, потому что годы ушли безвозвратно. Если мне удастся достучаться хотя бы до немногих, буду считать свою исповедь небесполезной.

На свидание он приходил с бутылкой...

Мне было 22 года, ему 23. Он из неполной семьи. Особой любви с моей стороны не было, но казалось, что парень, которого мама растила одна, никогда не обидит жену. Как же я ошибалась! А он говорил, что со временем любовь обязательно появится, ведь мы так подходим друг другу. Мой ухажер был молодым лейтенантом, человеком подневольным. На свидание приходил с бутылкой недорогого «Букета Кубани», да еще и гордился, что так ловко совмещает два подарка в одном — и «букет», и вино. Я была неизбалованной девушкой, подыгрывала ему, натужно смеялась.

Часто жених являлся на свидание нетрезвым. Я оправдывала и это. Пьет от скуки, дружки с пути сбивают. Вот поженимся, и будет он спешить домой. А уж я создам свое гнездышко с вкусными ужинами и страстными ночами.

Начали готовиться к свадьбе. При знакомстве свекровь как бы невзначай сказала, что раньше ее сын любил темненьких худеньких и длинноногих. Боже мой, как же я стала над собой издеваться! Перекрасилась из блондинки в брюнетку, практически перестала есть, но килограммы не уходили. Тогда после каждого приема пищи вызывала рвоту и по вечерам начала бегать до изнеможения. Ноги удлинить не могла, с этим пришлось смириться. И вот долгожданные минус шесть килограммов! А к ним гастрит. Зато я практически приблизилась к идеалу своего мужчины.

После свадьбы ситуация не изменилась

Домой мой муж приходил обычно выпившим или пьяным в стельку. Я с этим боролась, как могла, — лаской, уговорами, потом слезами и упреками, затем все чаще скандалами и бурным выяснением отношений. Однако результат был неизменным. Начала вести календарь: синими чернилами отмечала незначительное опьянение, зелеными — среднюю степень, а красными — сильную. В конце месяца от этих записей рябило в глазах. Пыталась найти поддержку у свекрови. Но услышала от нее: мол, нет беды в том, что сын выпил. Устает человек на работе, ему нужно расслабиться, а если не нравится — расходитесь. И начали мы жить по схеме «выпил — я обиделась — не разговариваем — не успели помириться, он уже вновь выпил». Ходили по замкнутому кругу, интимных отношений практически не было.

Девочки, милые, не верьте, что фигура может спасти семью. Для этого нужно другое, называемое любовью.

Пора было думать о ребенке

Прожив так четыре года, начала понимать, что пора подумать о ребенке — мне, не ему. Мужу было и так хорошо: чистая постель, вкусный ужин и женское тело под боком. Беременность протекала неплохо, но периодически приходилось ложиться на сохранение. Я рыдала, когда он пьяным наведывался ко мне в больницу, умоляла подумать о малыше.

Первенцу было восемь месяцев, когда я не выдержала и уехала к своей маме в надежде, что человек одумается. Муж приехал за нами через десять дней. Обещал бросить пить. Мне так хотелось верить! Если бы можно было предвидеть свою дальнейшую судьбу... Бежать бы мне от него без оглядки! Но чтобы ему меньше досталось, начала выпивать вместе с ним. Я надеялась, что так стану ему ближе. Родился еще один сын. Нас стало четверо, но семья так и не складывалась.

Однажды я попала на прием к психологу

Он, услышав мою «историю болезни», сказал четко и без обиняков: «Уходите от мужа, пока ваши функциональные расстройства не переросли в органические».

Умом-то понимала, что психолог прав, а сделать ничего не могла. Случилось все, как он и сказал. Я тяжело заболела. Сейчас состою на учете в двух диспансерах: онкологическом и психиатрическом. И наконец-то затеяла развод. Позади молодость и здоровье, в душе пепелище, хорошего вспомнить нечего. А ведь я врач по профессии, симпатичная, умею шить и вязать, вкусно готовлю, а главное, умею любить... Если бы был хоть один шанс вернуть все назад и выбрать другую судьбу!

М. Зуева, Саратов

Думай, думай

■ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫМ ЖЕРТВЕННОСТЬ СВОЙСТВЕННА БОЛЬШЕ, МОГУТ ЖИТЬ С АЛКОГОЛИКОМ ГОДАМИ, ОБЕСПЕЧИВАЯ СЕМЬЮ, ВОСПИТЫВАЯ ДЕТЕЙ И «ВЫТАСКИВАЯ» МУЖА ИЗ ЗАПОЕВ.

■ МУЖЧИНЫ ЖЕ, ЕСЛИ СПИВАЕТСЯ СУПРУГА, ГОРАЗДО БЫСТРЕЕ РЕШАЮТСЯ РАЗВЕСТИСЬ С НЕЮ.

Стихи наших читателей

Стрелы ветра

Сегодня плохая погода,
Пойду прогуляюсь сполна.
Ты, ветер, даруешь свободу,
Я твой беспокойный фанат.
Похоже, что ветер терзает
Потоком невидимых стрел.
Он понял — я сердцем седая.
И в душу мою залетел.

Непослушное сердце

Мне сегодня страшно очень
В этой ветреной ночи.
Сердце слушаться не хочет,
Очень жалобно стучит.
Мне не пара тот мужчина,
От которого светло,
И несет меня в пучину.
Видно, сердце подвело.
Что-то, бедному, неймется...
Как же сердцу объяснить:
Он жестоко посмеется.
Как потом я буду жить?

Случайная любовь

Морская звездочка с небесной
Слились лучами виртуально.
А я люблю тебя случайно,
Всерьез уже не интересно.
Случайно верю и ревную,
Нежданно и неповторимо,
За то, что я тобой любима,
За то, что разлюбил другую,
За то, что ветреный и смелый,
За лунный вечер ожиданья.
И я усну снежинкой белой,
Когда настанет час прощанья,
Случайно... там... на снежной круче,
Где вся любовь была как случай.

Наталья Окенчиц, Михайловск

Осень

Снова осень сырая, скучная,
Что ни день — идут дожди,
Никаких изменений к лучшему
От погоды теперь не жди.
В небе птицы летят караванами,
Лес моздокский в раздумьях стоит,
Смотрит в небо глазами туманными,
О прошедшем лете грустит.

В. П. Побережный, Моздок, РСО Алания

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

Безупречное качество
Современное немецкое оборудование
Высококвалифицированная команда
Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Оболочка прибора
Детское сиденье в машине
«Астра» на дороге
Священная гора греков
Покатая поверхность
Роман Войнич
Коридор из дуг
Увертюра к чоканью
Пернатый хищник
1

Картина на холсте
«Подкидыш» в печь
Заразный страх
Симфоническая сборная
Счастливый соперник Пьеро
1
Шест у колодца
Река, где практиковал «Айболит»
Часть сбруи
2

Степень быстроты
Древнерусский пригород
Мастер выкрутасов на брусьях
2
Скандал с дракой
То, чем Россию не измерить
«Квартирный» труженик
Врач, ходящий по домам
«Ну это уж слишком!»
Российская кинопремия
Спонсор музеев
3
Трезвый… на вещи
Выстрел в молоко
Граница для военного
Бизнес-проныра
Батальон в запасе
Машина «Формулы-1»
Воинское звание
3

Город на Амуре
Орудие футболиста
«Неформальный» атом
Перед глазами у рыцаря
Валюта с «рыбьим» именем
Генеральная уборка в поле
Женский магнит
Осадочная горная порода
4
… на беременность
Поклажа на муле
4

Свод правил организации
Ария кузнечика
Подруга одного из рогатых
Рыжий «квартирант»
Гоночная малолитражка
Гусман и компания
Источник забортной воды
Ботанический младенец
Щетинка на колосе
Сосуд для водки
Суть рикошета
Оппонент гвоздодера
Кошкина конечность
След Гименея в паспорте
Стремится отыграться
Месяц популярности мимозы
Мешанина в голове
Разрушающий луч
Глазурь на сугробе
5

Областной центр в Сибири
5
«Где же моя…?»
Изба эгоиста
Родня лам
Длинноухий смешарик
Бананы из гардероба
Повторная публикация

ПЕРВЫЕ УПОМИНАНИЯ О ПОДВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ КАК О «СВЕТЯЩИХСЯ ЧУДИЩАХ СО ДНА МОРСКОГО» ВСТРЕЧАЮТСЯ ЕЩЕ В ЛЕГЕНДАХ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ.

Что там, под водой?

Уже много лет приборы на военных судах фиксируют передвижение неопознанных подводных объектов — НПО. Двигаются они со скоростью в несколько сотен километров в час. Это нарушает все законы физики. Из-за сопротивления воды развивать такие скорости невозможно! Но с фактами не поспоришь.

■ В августе 1965 года экипаж советского судна «Радуга» в Красном море наблюдал, как из глубины неожиданно вылетел большой огненный шар и завис над поверхностью. Затем из шара упал гигантский столб воды диаметром где-то 60-70 метров. Через несколько минут объект улетел, освещая поверхность моря.

■ В 1973 году в районе Индонезии, в Малаккском проливе, около 2 часов ночи экипаж советского судна «Антон Макаренко» наблюдал огромное вращающееся подводное «световое колесо». Оно находилось в поле зрения экипажа почти двое суток. От этого вращения у моряков начинала кружиться голова.

■ 28 августа 1989 года экипаж исследовательского судна «Академик А. Крылов», находясь в Белом море, наблюдал за НПО в виде облака. Внутри объекта мигал огненный неоновый шар.

■ В 1999 году в Южно-Китайском море экипаж российского теплохода «Орион» наблюдал на поверхности воды попарно вращающиеся в разные стороны 200-метровые светящиеся колеса.

■ Во время учений в Карибском бассейне американские военные наблюдали неопознанные объекты, которые двигались со скоростью 200 узлов (370 километров в час). При этом глубина погружения этих НПО также была запредельной — более 6000 метров. Для сравнения: максимальная скорость самых современных подводных лодок — 45 узлов (85 километров в час), а предельная глубина погружения — не более 600 метров.

■ В январе 1960 года корабли аргентинского ВМФ в территориальных водах гидролокаторами засекли на глубине два необычно больших объекта. Один лежал на грунте, а второй двигался вокруг первого. После того как моряки применили глубинные бомбы, объекты всплыли. Они оказались очень необычной формы. Когда же аргентинцы открыли по НПО артиллерийский огонь, они на высокой скорости ушли на глубину, где распались на шесть более мелких объектов!

Многие океанографы уже давно говорят о подводной цивилизации, намного опередившей человечество в своем развитии. К счастью, «инородцы» (если они действительно существуют) ведут себя мирно по отношению к человечеству, иначе они давно бы завоевали нашу планету. И нам остается только ждать и надеяться на то, что первая встреча с «иноземцами» не окажется для землян последней.

Батюшка сказал, что тарелка просто так не лопается

Недавно соседка угостила нас блинчиками. Конечно же, принесла их на своей тарелке. Блины мы съели, а тарелку помыли и поставили на стол. Ушли с мамой в другую комнату, разговариваем. И вдруг из кухни раздался треск! Забегаем туда, а это тарелка лопнула. Да так, что кусочки разлетелись по сторонам. У нас был шок, даже закричали от испуга. Как это произошло, понять не могли. За тарелку извинились перед соседкой, вернули ей другую. Но мама никак не могла успокоиться и решила поговорить об этом случае со священником. Батюшка сказал, что тарелка просто так не лопается. Оказывается, так бывает, когда она от злых людей переходит в руки добрых. А ведь так и получается: соседка у нас далеко не добрая, а можно сказать и завистница большая. Поначалу мы даже боялись, чтобы никакой порчи не было. Но, слава богу, все обошлось.

Наталья, письмо с сайта

Если домовой смеётся, это к хорошему

Наш домовой — тот еще затейник. Одно время он мне совершенно не давал покоя. Бывало, просыпалась от хлопков по филейной части. А однажды почувствовала, как кто-то лег рядом, стал шептать в ухо мое имя и бормотать: «Зачем легла спать спиной к двери?»

Как-то раз ночью чувствую — кто-то сильно меня приобнял сзади, словно зажал в тиски, и хохочет в затылок. А смех такой необычный, странный — сначала басом, а потом поднялся до фальцета. Ну и что?! Есть примета: если домовой смеется, это к хорошему.

Ирина, Брянская обл.

Как привлечь деньги в дом

■ УХОДЯ ИЗ ДОМА, ОСТАВЛЯЙТЕ ВОЗЛЕ ЗЕРКАЛА КУПЮРУ, ЧТОБЫ ОНА ОТРАЖАЛАСЬ В ЗЕРКАЛЕ.

■ В ДЕНЬ ВЫДАЧИ ЗАРПЛАТЫ НЕ ТРАТЬТЕ НИ РУБЛЯ. ДЕНЬГИ ДОЛЖНЫ ПЕРЕНОЧЕВАТЬ ДОМА.

■ ДЕНЬГИ НУЖНО ПРИНИМАТЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ И БЛАГОДАРИТЬ ЗА ИХ ПОЯВЛЕНИЕ.

Навести порчу может любой, а вот снять...

Самому снять ее не получится. И лучше не экспериментировать. Такими навыками обладают священники, сильные экстрасенсы, потомственные целители. Научиться этому практически невозможно.

Ломать проще, чем строить

Почему навести сглаз и порчу может любой человек, а снять — только опытный профессионал? Мир так устроен, что зло преобладает над добром. Ломать проще, чем строить — здесь много ума не надо. Целитель идет на немалый риск для собственного здоровья и даже для собственной жизни, когда берется вам помочь. Он работает с отрицательной энергией, которая, по сути, смертоносна.

После снятия порчи одолела зевота, тошнит, знобит, расстроился желудок? Этого не нужно бояться.

Снимают порчу и сглаз целители поразному: отчитывают молитвами и заговорами, отливают на воск и олово, выжигают церковными свечами, выкатывают куриным яйцом. Главное, не как это будет сделано, а внутренняя сила, которая способна избавить человека от негатива.

Иногда обряд и не нужен. Достаточно молитвы от сердца и искренней просьбы к Богу об избавлении от зла. Ведь снимает порчу все-таки не целитель (что бы он там о себе ни думал), а высшие силы, к которым он обращается.

Признаки порчи в доме

* Возле двери, в доме или на подворье вы находите подозрительные предметы (земля, грязь, кровь, песок, перья, горелые и ломаные спички, ржавые иголки, засохшие цветы, мертвые животные или птицы).
* В перинах или подушках обнаруживаете пшеницу, кукурузу, связанные или слипшиеся перья, нитки, острые предметы.
* Одна или несколько фотографий проколоты иглой.
* Зажженная свеча, взятая из церкви в пятницу, коптит при обходе дома.
* Собаки воют, а кошки стремятся уйти из дома.
* К вам не любят ходить гости.

Есть ли порча на человеке?

По каким признакам можно заподозрить неладное:

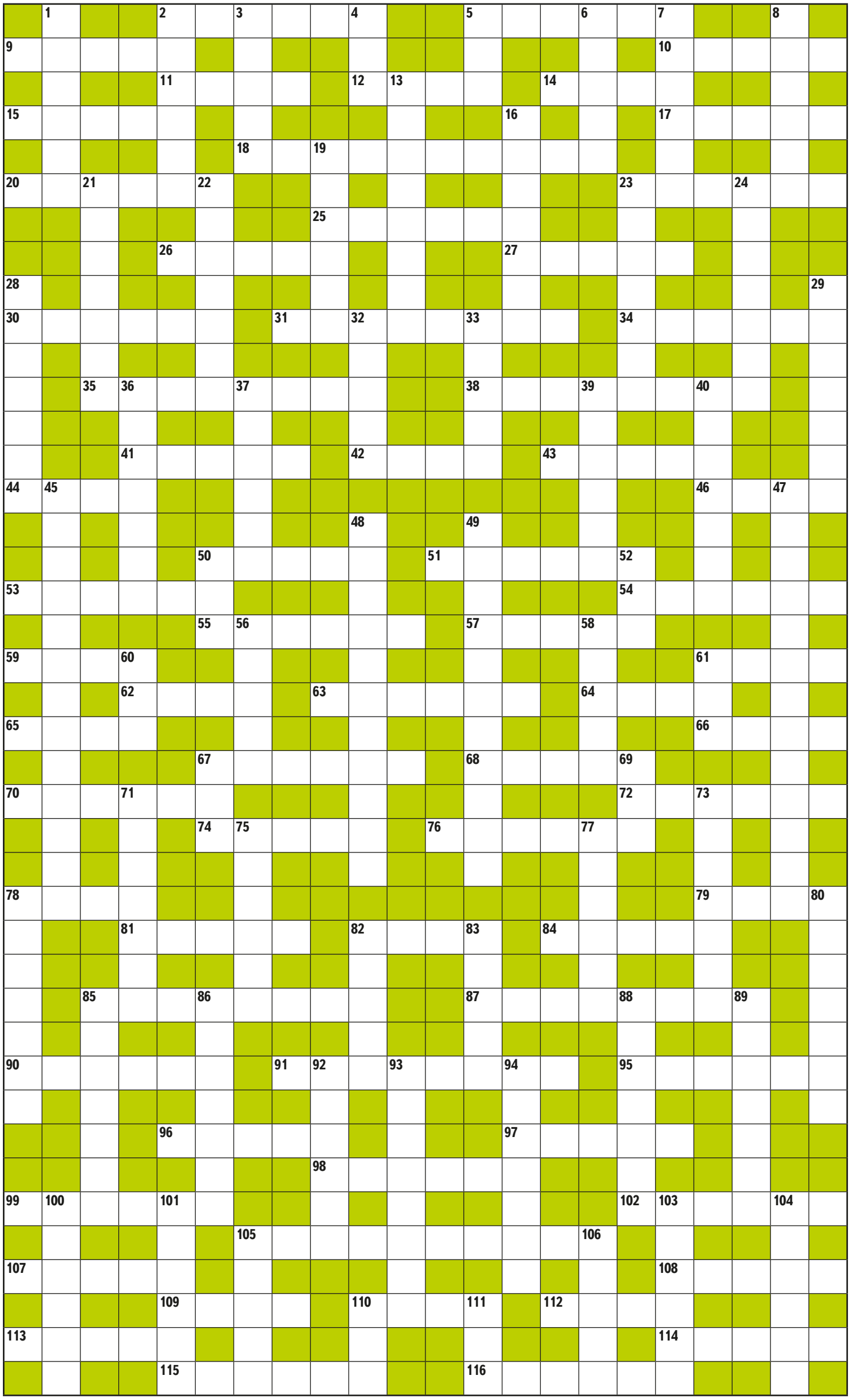
* человек постоянно болеет, но врачи не могут поставить диагноз;
* человек беспричинно худеет (сохнет);
* доктора ставят разные диагнозы, но лечение не дает никаких результатов;
* начинает беспробудно пить, теряет интерес к жизни;
* женщина встречается с мужчинами, но никак не может выйти замуж, не может забеременеть, хотя со здоровьем все в порядке;
* бесконечной чередой сыплются неприятности, удачно начатое дело заканчивается провалом;
* в церкви становится плохо, нательный крестик часто теряется или постоянно хочется его снять;
* человека не любят или боятся домашние животные;
* в ночных кошмарах к нему приходит нечисть.

В. К. Ведищев, потомственный целитель

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2.Повелитель водной стихии. **5.**Американский самолет-призрак. **9.**Скупая мужская на щеке. **10.**Царь, запустивший конюшни. **11.**Город во Франции. **12.**Режиссер с лицом Пуговкина. **14.**Паломничество в Мекку. **15.**Невыносимый запах. **17.**Приступы удушья. **18.**Легковой или самосвал. **20.**Бумага — заменитель ксерокса. **23.**Руководитель «Сатирикона». **25.**Удар при землетрясении. **26.**Корсет для бочки. **27.**Наручники для раба. **30.**Столица на Темзе. **31.**Старший священник. **34.**Маленький обитатель норки. **35.**Гриб для засолки. **38.**Жестокое сведение счетов. **41.**Добавка к джину. **42.**Певец из народа на Кавказе. **43.**Гусеница «в пеленках». **44.**Принадлежность швеи. **46.**Богиня юности. **50.**Австрийский композитор. **51.**Цепи на фанатике. **53.**Марка французского вина. **54.**Нелепая нашлепка. **55.**Пятно в тетради. **57.**Химический элемент №86. **59.**Родной город Сталина. **61.**Воин царя Дария. **62.**Полицейский спецназ. **63.**Словесно-стихотворная загадка. **64.**Историческая метка. **65.**Дудка пионера. **66.**Первенец Адама и Евы. **67.**Безалкогольное кафе. **68.**Боковая пристройка. **70.**Британский аэропорт. **72.**Деталь ткацкого станка. **74.**Дуги вразлет на лице красотки. **76.**Резь от долгого хохота. **78.**Жан, сыгравший Фантомаса. **79.**Мулла №1 в мечети. **81.**Бархан как творение ветра. **82.**Окаменевшая повязка. **84.**Декоративная печка. **85.**Джазовый музыкальный инструмент. **87.**«Радикулитная» часть спины. **90.**Неспособность говорить. **91.**Артист-звукоподражатель. **95.**Великий пианист. **96.**Материал для грампластинки. **97.**Республика в РФ. **98.**Король эльфов. **99.**Свежий снег. **102.**Лекарство схожего действия. **105.**Географический адрес. **107.**Библейский пророк. **108.**Мелкий вор. **109.**Добрый мультяшный крокодил. **110.**Соучастник убийства Цезаря. **112.**Смущение от посрамления. **113.**Нюх ищейки. **114.**Пионерлагерь в Крыму. **115.**Существующая вещь. **116.**Боец в старину.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Зубная заплатка. **2.**Сироп из арбузного сока. **3.**Ручной камнемет. **4.**Индийская кобра. **5.**Задний план картины. **6.**Изделие из ниток. **7.**Большая телега на юге России. **8.**Группа низкорослых народов. **13.**Полный набор предметов. **16.** Малая флейта. **19.**«Железная леди» Британии. **21.**Шерлок Холмс советского кино. **22.**Персонаж драмы «Маскарад». **23.**Гроза расхитителей. **24.**Отличительный знак на фуражке. **28.**Вешалка иначе. **29.**Морщина на одежде. **32.**Японский мегаполис. **33.**Риф горной реки. **36.**Меньшее из Великих озер. **37.**Тихоход с домиком на спине. **39.**Увертюра романа. **40.**Государство мадьяр. **45.**Машинка, что стрижет траву. **47.**Фугасная атака с неба. **48.**Эзопов язык. **49.**Громкоговоритель, динамик. **50.**Брат Чука. **52.**Гассан Абдуррахман... Хоттаб. **56.**Страховка канатоходца. **58.**Пустая порода у шахты. **60.**Частица, несущая заряд. **61.**Многолетний лед — полярник. **67.**Челка хлопца. **69.**Страстные из романса. **71.**Топленое молоко, заквашенное сметаной. **73.**Последователь дела Ильича. **75.**Вычурный стиль в искусстве. **77.**Гармоничный оборот в музыке. **78.**«Джинсовый» штат США. **80.**Короткоствольная пушка. **82.**Форд или Киссинджер. **83.**Песенный курорт в Польше. **85.**Тульский кипятильник. **86.**Раздел механики. **88.**«Райское наслаждение» буддиста. **89.**Тип или род товара. **92.**Парной напиток. **93.**Участник корриды. **94.** Апельсиновый морс. **100.**Пробел в начале абзаца. **101.**Модная песенка. **103.**Абразив на шкурке. **104.**Герой Диккенса... Твист. **105.**Пряная зелень в харчо. **106.**И Деникин, и Чехов. **110.**Правая составляющая Оби. **111.**Заведение для проверки меткости.



Такие истории

«Да я и так стою!»

Ехал я на троллейбусе с одного конца города в другой. На полпути уступил место, народу битком. Стою себе сзади возле стенки. И тут ко мне бабка обращается:

— Уступи место.

— Извините, но я и так стою, — говорю.

Бабка:

— А на твоем месте стоять удобнее!

Наса — это васа?

Как-то жена послала за овощами на рынок и сказала выбирать только хорошие. Подхожу к прилавкам, щупаю морковь, спрашиваю:

— Морковь наша или китайская?

В ответ:

— Наса!

Поднимаю голову на продавца и вижу леди китайской внешности. Решил уточнить:

— Наса — это наса? Или наса — это васа?

Невозмутимо отвечает:

— Я зэ сказала — российская!

Показываю на помидоры:

— Узбекистан?

— Да вы сто? Это таскенские!

Хотел еще взять что-нибудь, но подумал: с такой географией пусть лучше жена сама идет и выбирает!

Марат Г., Тверь

Пообещала голубой...

Один раз муж пришел нетрезвым и начал качать права. Качал, пока не уснул. И тогда я в отместку, пока он спал, накрасила ему ногти на ногах сиреневым лаком. Муж обнаружил это только на следующий день, когда пошел в баню с друзьями. Это был полный ступор. Мужики ржали весь вечер. И дома ржали все, особенно свекровь. А я пообещала мужу прикупить голубой лак. На всякий случай.

Марина Д., Краснодарский край

Ничего нет!

В нашем подъезде недавно появился сосед-кавказец. Гуляю как-то раз с внучкой, и он тоже вышел с внучкой. Разговорились. Он держится за щеку и жалуется на сильную зубную боль. Хотела посоветовать ему применить для обезболивания продукты пчеловодства и спрашиваю его:

— У вас прополис есть?

На это бедолага, уже побывавший в районной поликлинике, меланхолично отвечает:

— Нэт ни прописки, ни полиса...

Екатерина Р., Саратов

РАССКАЗИК

Свекровь спрашивает невестку: «Ну как там мой сынок поживает?» — «Да как-как... Все пьет, по бабам шляется, бьет меня...» — «Ну слава богу, лишь бы не болел».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 2. Нептун. 5. Фантом. 9. Слеза. 10. Авгий. 11. Руан. 12. Якин. 14. Хадж. 15. Смрад. 17. Астма. 18. Автомобиль. 20. Калька. 23. Райкин. 25. Толчок. 26. Обруч. 27. Оковы. 30. Лондон. 31. Протопоп. 34. Зверек. 35. Волнушка. 38. Расправа. 41. Тоник. 42. Ашуг. 43. Кокон. 44. Игла. 46. Геба. 50. Гайдн. 51. Вериги. 53. Божоле. 54. Блямба. 55. Клякса. 57. Радон. 59. Гори. 61. Перс. 62. ОМОН. 63. Шарада. 64. Веха. 65. Горн. 66. Каин. 67. Чайная. 68. Крыло. 70. Хитроу. 72. Челнок. 74. Брови. 76. Колики. 78. Маре. 79. Имам. 81. Нанос. 82. Гипс. 84. Камин. 85. Саксофон. 87. Поясница. 90. Немота. 91. Имитатор. 95. Рихтер. 96. Винил. 97. Алтай. 98. Оберон. 99. Пороша. 102. Аналог. 105. Координата. 107. Исайя. 108. Жулик. 109. Гена. 110. Брут. 112. Стыд. 113. Чутье. 114. Артек. 115. Реалия. 116. Ратник.

По вертикали: 1. Пломба. 2. Нардек. 3. Праща. 4. Ная. 5. Фон. 6. Ткань. 7. Мажара. 8. Пигмеи. 13. Комплект. 16. Пикколо. 19. Тэтчер. 21. Ливанов. 22. Арбенин. 23. Ревизор. 24. Кокарда. 28. Плечики. 29. Складка. 32. Осака. 33. Порог. 36. Онтарио. 37. Улитка. 39. Пролог. 40. Венгрия. 45. Газонокосилка. 47. Бомбардировка. 48. Иносказание. 49. Репродуктор. 50. Гек. 52. Ибн. 56. Лонжа. 58. Отвал. 60. Ион. 61. Пак. 67. Чуб. 69. Очи. 71. Ряженка. 73. Ленинец. 75. Рококо. 77. Каданс. 78. Монтана. 80. Мортира. 82. Генри. 83. Сопот. 85. Самовар. 86. Статика. 88. Нирвана. 89. Артикул. 92. Молоко. 93. Тореадор. 94. Оранжад. 100. Отступ. 101. Шлягер. 103. Наждак. 104. Оливер. 105. Кинза. 106. Антон. 110. Бия. 111. Тир.

СКАНВОРД СО СТР. 20

		А	В	Т	О	К	Р	Е	С	Л	О		О		О			
К		Р		О		О					П	О	Л	О	Т	Н	О	
О	Р	К	Е	С	Т	Р					Е		И		К		В	
Ж		А		Т		Ш					Л	И	М	П	О	П	О	
У	З	Д	А		Ж	У	Р	А	В	Л	Ь		П	О	С	А	Д	
Х		А	Р	Ш	И	Н					Т		Л		Н			
	Д		Л		Р						П	Е	Р	Е	Г	И	Б	
М	Е	Ц	Е	Н	А	Т					М		Н	И	К	А		
	Б		К	А	Ф	Е					П	Р	О	М	А	Х		
Б	О	Л	И	Д		Р	Е	З	Е	Р	В		У		Н		Р	
	Ш		Н	О	Г	А					З	А	Б	Р	А	Л	О	
К		К		М		П					Г		Е		С	О	М	
О	Б	А	Я	Н	И	Е					Л		Ж	А	Т	В	А	
М		П		И	З	В	Е	С	Т	Н	Я	К		И		К		
С	Т	Р	Е	К	О	Т					Д		У	С	Т	А	В	
О		А				Т						Ж		Т	Е	Ч	Ь	
М	О	Л	О	Т	О	К						Ю			С		Ю	
О			Л	А	П	А						Р	О	С	Т	О	К	
Л	А	З	Е	Р		Р	Е	В	А	Н	Ш	И	С	Т		Т		
Ь			Н	А	С	Т					Т		Т	О	М	С	К	
С	У	Л	И	К	О						А	Л	Ь	П	А	К	А	
К			Х	А	Т	А					М			К	Р	О	Ш	
	Ш	Т	А	Н	Ы		П	Е	Р	Е	П	Е	Ч	А	Т	К	А	

Падают листья — ну и пусть...

В сезон листопада японцы не спешат избавляться от опавшей листвы. Не только дворники, но и обычные граждане. Они выкладывают из листьев затейливые картины, чтобы просто порадовать себя и прохожих, поднять настроение. В Стране восходящего солнца это увлечение получило имя очиба, или «искусство опавших листьев». Падают листья — ну и пусть, зато прозрачней свет.

■ У ОСЕНИ ЕСТЬ ДВА БЕЗОШИБОЧНЫХ ЗВУКА... ШОРОХ ХРУСТЯЩИХ ЛИСТЬЕВ, ГОНИМЫХ ПОРЫВИСТЫМ ВЕТРОМ ВДОЛЬ УЛИЦЫ, И СКОРОГОВОРКА СТАИ МИГРИРУЮЩИХ ГУСЕЙ.

■ ОСЕНЬ — ЭТО ВТОРАЯ ВЕСНА, КОГДА КАЖДЫЙ ЛИСТ — ЦВЕТОК.

■ ОСЕНЬ — ЭТО КОФЕ С КОРИЦЕЙ, КЛЕНОВЫЕ ЛИСТЬЯ, РАЗНОЦВЕТНЫЕ, КАК ЧАСТЬ ДЕТСКОГО РИСУНКА, ТЕПЛЫЕ НЕЖНЫЕ ПЛЮШКИ С ВАНИЛЬЮ И ТОНКИЙ ЗАПАХ ДЫМА.

Гороскоп с 18 ноября по 1 декабря

Жизнь заиграет яркими красками!

ОВЕН Вашему кораблю пора отправляться в счастливое плавание. Главное — не нарвитесь на рифы. Они наверняка встретятся на пути. О здоровье: чтобы уберечь себя от осенних инфекций, выжмите сок из моркови, свеклы, граната и лимона. Добавьте 1 ст. ложку меда. Поставьте этот витаминный коктейль в холодильник, принимайте по 2-3 ст. ложки за час до еды.

ТЕЛЕЦ В делах все будет так хорошо, что любое решение окажется верным, и даже незначительные неудачи обернутся в вашу пользу. Кстати, не упустите возможности подлечить сердце. Смешайте в равных частях измельченную зелень петрушки и укропа, залейте стаканом кипятка и нагревайте на маленьком огне 30 минут. Охладите и пейте по 2 ст. ложки в день 2 недели.

БЛИЗНЕЦЫ Иногда полезно мозги «размять», особенно, когда рот не закрывается от зевоты. Что для этого надо? Поднять тонус. Как? Выйти на улицу и пройтись быстрым шагом, чтобы надышаться кислородом. А выгуляв себя, сесть в кресло, налить чая и начать разгадывать кроссворды и сканворды, напечатанные в «Айболите». Это занятие успокаивает и улучшает память. Рекомендуем!

РАК Появится желание немного пошалить. Вы заразите окружающих хорошим настроением и позитивными эмоциями. Еще совет: пейте молоко с чесноком. Такой напиток успокаивает нервы. Подогрейте стакан молока, добавьте три истолченных зубчика чеснока и десертную ложку меда. Настаивайте 5 минут и выпейте перед сном.

ЛЕВ Учитесь жить настоящим, не перемалывайте ошибки прошлого. Библейский царь Соломон говорил: «Все проходит, и это пройдет». Чаще думайте о радостных событиях, стройте планы на будущее. Одно плохо: суставы могут напомнить о себе, лишая покоя и сна. На всякий случай хороший рецепт: смешайте по 1 ст. ложке меда и уксуса, выложите смесь на подвявший капустный лист, привяжите к больному месту и укутайтесь шарфом. Оставьте компресс на ночь.

ДЕВА Жизнь заиграет новыми красками. Однако придется навести порядок не только в доме, но и в отношениях. Присмотритесь к тем, кто вас окружает. Ведь, как известно, свита делает короля. Поэтому общайтесь только с теми, кто вас понимает и принимает таким, какой вы есть. И главное: не бойтесь выражать эмоции: хочется плакать — плачьте, даже смейтесь без причины... Все это во благо здоровью.

ВЕСЫ Вас ждут спокойные две недели. Удастся справиться с разногласиями и размолвками. Главное — проявить мудрость. О здоровье: непостоянство погоды, резкие ветры могут вызвать воспаление слизистой глаз. Залейте 1 чайн. ложку сухих цветков календулы стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Смачивайте ватные диски и прикладывайте к глазам на 5 минут 3-4 раза в день.

СКОРПИОН Пора остановиться и, наконец, выдохнуть, никуда не торопясь. Именно так звезды советуют вам прийти в себя и набраться сил. Наслаждайтесь общением с близкими в тепле и уюте. О здоровье: чаще добавляйте в салат фиолетовый лук — в нем в 2 раза больше витамина С, чем в яблоках. Это защитит от вирусов.

СТРЕЛЕЦ Замените слово «проблема» на слово «приключение» — и жить станет интереснее. Главное, на всю катушку используйте свое обаяние. Оно поможет найти союзников даже среди тех, кто совсем недавно был настроен против вас. Одно но... Помогите желчному пузырю: утро начинайте с половины стакана слегка подогретой минералки типа ессентуки.

КОЗЕРОГ Если за окном дождь, не загоняйте себя в темноту! Никаких жалюзи и плотных штор. Любуйтесь осенней красотой, подышите влажным осенним воздухом, и вы поймете — жизнь прекрасна! Кстати, ложитесь спать пораньше. Сон до полуночи — самый полезный.

ВОДОЛЕЙ Дел будет невпроворот. Размышляете, как все успеть? Очень просто: не торопясь! Не пытайтесь справиться со всем и сразу. Чтобы быть всегда бодрым, научитесь расслабляться. Самое полезное упражнение — сладко-сладко от души зевните. Кстати, не забывайте по утрам принимать контрастный душ.

РЫБЫ Запомните: никто никому ничего не должен. Умейте признавать свои ошибки и прощать чужие. Увидите, как жить станет легче. Не забывайте, что на дворе гуляют вирусы, поэтому «подзарядите» батарейку. Смешайте по 1/2 стакана сока редьки и моркови, по 1 ст. ложке меда и лимонного сока. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером, и иммунитет будет в норме.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **53995**

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

- ✓ **Сезонные болезни**
  Физиопроцедуры делаем дома.
- ✓ **На приёме у хирурга**
  Тромб оторвался.
- ✓ **Воспалился пищевод**
  Какие поправки внести в свою жизнь.

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ВРЕДИТЕЛЯ!

ВНИМАНИЕ!
ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»
В рамках программы алтайский завод-изготовитель парафармацевтической продукции дарит каждому желающему уникальный комплекс МЕЛАНЕКС ФОРТЕ. ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД И ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС ФОРТЕ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО **до 11 декабря** 2020г.
ПРОМОКОД **0990**

* Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88002003348. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702О (ГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г. Акция действует с 11.10.2020 г. по 11.12.2020 г.

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ?
ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ.

Алтайский завод-производитель парафармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта – МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

В его основе – экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла – так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название? **Об этом нам рассказывает главный технолог и разработчик продукта Ирина Матвеева**.

Восковая моль – это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту – **церразе**. Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова показали, что данный **фермент может разрушать защитные оболочки опасных бактерий и вирусов**. Доктор медицинских наук Эдуард Лудянский с успехом применял экстракт восковой моли при проблемах с легкими, сердцем и повышенным давлением.

В составе комплекса **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – более 30 высокоэффективных экстрактов растений, собранных в предгорьях Алтая: **родиола розовая, корень женьшеня, экстракт амаранта, саган дайля, омела белая** и многое другое. **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Компоненты в составе способствуют восстановлению состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ – ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:**
(Звонок бесплатный) Доставку оплачивает производитель
8-800-200-33-48

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **96514** экз. Заказ **1246**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 11.11.2020 г.
11.11.2020 г. Подписано в печать 04.11.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 115514 экз.
Объем 6 п. л.
16+